Master Photographer's Practical Skill

魅态人像摆姿技巧

——魅态摄影大师摆姿技巧与杰作

Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

[美]比利·皮格勒姆/著 王晓路 夏 雨/译

湖南美术出版社

摄影大师
实用技法丛书

亚马逊网上书店艺术与摄影类畅销书

多年来，摄影师们已经认识到给人像摆姿势确实需要技巧——所有的摄影师为了取得成功，都必须学习和开发这些技巧。即便是有经验的职业模特，尽管她们可以优雅地摆出一系列的姿势，但仍然需要摄影师的调整，以突出她们的最佳特征和掩饰其欠缺部分。本书将帮助你摆脱通过臆测摆姿势的状况，并且传授你一些知识，从而避免犯常见的错误。此外还通过插图展示了大量姿势的变化，告诉你让模特处在什么位置可以达到赏心悦目的效果。最重要的是，它将协助你建立可以发挥自己创造性的基础。

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Master Photographer's Practical Skill

魅态人像摆姿技巧

——魅态摄影大师摆姿技巧与杰作

摄影大师
实用技法丛书

[美]比利·皮格勒姆/著　王晓路　夏　雨/译　湖南美术出版社

Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

致　谢

感谢桃乐茜•皮格勒姆、汤姆和多丽•布兰斯基，他们的鼓励、爱和支持有助于我从事这个值得做的职业。

此外，感谢洛尔•安德森的专业咨询，尤其在涉及CSI方案的部分。还要感谢所有演示的模特们：贝萨妮、西尔娜、亚娜、简妮、卡西娅、克瑞西、莱克西、丽莎、玛丽莎、玛丽、莫妮卡和萨恩。

特别感谢“比基尼湾运动装”和加拿大多伦多的泳装设计师波，来自“伊希斯服装设计”并为图片提供了许多时装的拉娜•弗奇斯，西雅图的发型和时装设计师迈克尔•霍尔，拉斯维加斯的发型和化妆专家温德林•纳尔逊，以及化妆师尼希•凯利和克里斯蒂娜•科普兰德。

最后，感谢克林奇•琼斯、《黄昏》杂志、拉斯维加斯的《前灯和排气管》杂志、《拉斯维加斯奢侈品》杂志和《演艺圈》杂志。

图书在版编目（CIP）数据

魅态人像摆姿技巧：魅态摄影大师摆姿技巧与杰作/（美）皮格勒姆编著；
王晓路，夏雨译. —长沙：湖南美术出版社，2008.10
（摄影大师实用技法丛书）
ISBN 978-7-5356-3014-8

Ⅰ.魅…　Ⅱ.①皮…②王…③夏…　Ⅲ.人像摄影－摄影艺术　Ⅳ.J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第150926号

POSING TECHNIQUES FOR PHOTOGRAPHING MODEL PORTFOLIOS
by Billy Pegram
Copyright © 2008 by Billy Pegram
Published by arrangement with Amherst Media,Inc.of Buffalo,New York,U.S.A.
Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Hunan Fine Arts Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

湖南美术出版社获得本书中国大陆地区独家出版发行权。任何人不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。
著作权登记号：18-2008-015
版权所有　侵权必究

魅态人像摆姿技巧

作　　者：[美]比利・皮格勒姆
翻　　译：王晓路　夏　雨
责任编辑：陈　刚
责任校对：伍　兰
出版发行：湖南美术出版社
　　　　　（长沙市东二环一段622号）
经　　销：湖南省新华书店
制　　作：嘉伟文化
印　　刷：恒美印务（广州）有限公司
　　　　　（广州市南沙经济技术开发区环市大道南路334号）
开　　本：889×1194　1/16
印　　张：8
字　　数：6万
版　　次：2009年10月第1版
　　　　　2009年10月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5356-3014-8
定　　价：48.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】
邮购联系：0731-84787105　邮　编：410016
网　　址：http://www.arts-press.com/
电子邮箱：market@arts-press.com
如有倒装、破损、少页等印装质量问题，
请与印刷厂联系斛换。

目 录

引 言 ························ 6

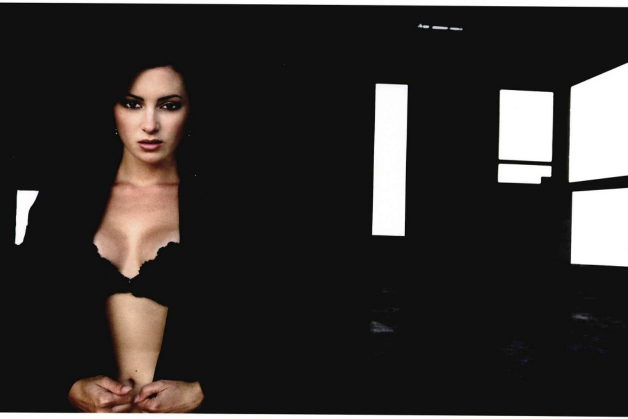
好姿势的重要性························6
帮助模特看上去最好························6
让客户满意························6
模特摄影的挑战························7
技术的变化························9
风格························9
与他人合作························10
关于本书························12

第一章 基本原理························14

预视························14
仿效他人的成功························14
运用你的想象力························14
传达你的观念························14
目标························15
创造流动························15
停下来注视························17
工具························17
直线························17
曲线························17
构图和剪裁························23
透视························28
色调和色彩························28
姿势························31

第二章 身体的摆姿························33

三个基本规则························33
姿势························33
CSI方案：一个切入点························34
起源和用途························34
图解一个姿势························34
"C"，"S"和"I"形姿势························35
脚的姿势························35
交叉姿势和分开姿势························35
脚和踝························36
露出一个脚跟························37
剪裁························39
踮脚尖························40
隐藏脚底························42
使腿苗条并伸长························42
帮助刚入行的模特························42
胯部和臀部························44
背面视图························44
坐姿························44
提起一只脚························44



手和腕…………………………………………45
手的重要性………………………………………45
“差的”手………………………………………47
总的指导方针……………………………………47
放松的姿势………………………………………48
手拿着小道具和产品……………………………51
双手环绕着脸……………………………………51
手放在腰处………………………………………52
手放在束腰/腰带处……………………………54
手放在口袋里……………………………………56
手和翻领、拉链…………………………………56
手放在大腿上……………………………………59
手放在膝上腰下的大腿区域……………………61
实用范例…………………………………………62
手臂和肩膀…………………………………………67
与身体分离………………………………………67
肘…………………………………………………67
框住脸……………………………………………67
手臂举起…………………………………………68

第三章　头和脸的摆姿……………69

脸的视图…………………………………………69
正面视图…………………………………………69
四分之三视图……………………………………69
侧面视图…………………………………………69
头部的倾斜………………………………………71
眼睛………………………………………………72
嘴唇………………………………………………75
表情………………………………………………78

第四章　不同类型的摆姿……………81

决定最佳的市场…………………………………81
年龄………………………………………………81
身高………………………………………………81

整体形象……82
商业摄影……83
时装摄影……85
魅态摄影……87
内衣摄影……89
大号模特摄影……91
编辑摄影……93
体育/运动摄影……94
产品目录摄影……96
泳装摄影……97
特别之处……99

第五章　实用范例……101

贝萨妮：形体照……101
西尔娜：对称性……103
简妮：自然的曲线……106
莱克西：展示个性……109
莫妮卡：少女般可爱有趣……110

第六章　建议和提示……112

建立写真相册样照……113
品质……115
与模特交流……115
从人像开始……116
制造一种情感……118
使模特舒适……118
背景的选择……119
服装……120
照明……121
制作写真相册……122
安排首尾照片……122
安排内部照片……122
分组……122
填充……123
空白页……123
变化……123

结语……124

更多内容……124

引言

好姿势的重要性

多年来，我已经认识到给模特摆姿势确实有技巧——所有的摄影师为了成功，都必须学习和开发这些技巧。

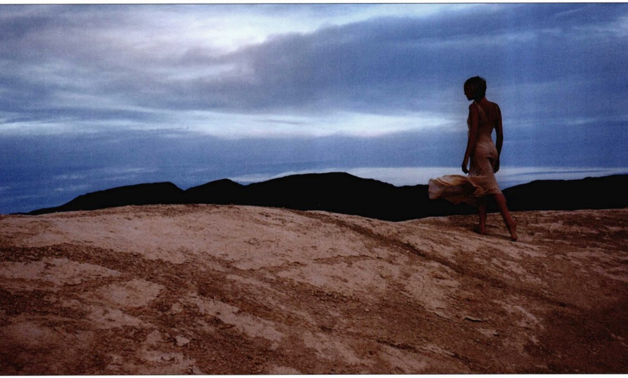
帮助模特看上去最好 刚入行的模特，特别依赖摄影师的经验去指导她们摆出讨人喜欢的姿势。甚至是有经验的模特，尽管她们经常开出相当多的姿势清单并且优雅地做出一系列姿势，但仍然需要摄影师的调整，以突出她们最好的特征，同时掩饰有欠缺的方面。

通常，一个紧张的模特只知道站在相机面前，等待别人告诉她做什么。如果你是一个没有经验的摄影师，很难指导模特——尤其因为摄影师擅长观察一个姿势胜过向被摄者清楚地传达它。

让客户满意 关于模特摄影，有一个额外的考虑：客户。这也许是一个商业客户，或者当拍摄一个模特的写真相册时是她所有的潜在雇主（写真相册是最有力、最可以反映模特本身素质和表现的一系列专业照片）。

如果为商业客户创作图片，模特常常没有产品重要；她仅仅被用来增加照片的意境。既然这样，

▲ 掌握给模特摆姿势的技巧，唯一的方法是学习和实践。



▲ 获得一幅令人满意的模特照片不是靠运气—它需要耐心、技巧、知识和奉献。

模特的姿势必须迫使观者的眼睛注意产品或者被推销的业务。如果一个模特可以做到这个，同时还能引起观者情绪的共鸣，那么照片对于客户或登广告的人来说将是成功的。问问自己：我们想设法表现什么？是某一件服装，还是关于服装的某些特别的东西（比如一个拉链、衣料或者是设计）？什么能促使观看照片的人想要购买产品？

如果为模特的写真相册创作图片，必须有计划地去吸引那些她所期望的雇主。这些客户可能包括设计师、杂志、产品制造商、珠宝商以及任何其他雇用模特的产业。此外，图片必须展示模特最好的特征，隐藏任何有欠缺的方面，以及激发她自身的美感和个性。再次问问自己：我们想设法表现什么？什么将启发客户雇用这个模特？

创作模特写真相册的目的是展示一系列广泛的形象和突出模特最好的特征，最终让潜在的客户在她的书中看到一些他可以与之打交道的东西，并且在此基础上想要雇用她。

模特摄影的挑战

你可以料想，获得一幅令人满意的模特照片肯定不是靠运气。简单地拿起相机，就有完美的模特处在有着完美照明的完美位置，

▲▶ 在商业图片中，你需要确定什么将促使观者想要购买图片里面的产品。

▲▶ 在模特的写真相册中，你应该让潜在的客户看到一些愿与模特打交道并想雇用她的东西。多样化是达到这个目标的关键因素，正如西尔娜的这三幅图片所展示的那样。

这种情况实在不会发生。创作完美的、吸引人的照片依赖于耐心、技巧、知识和奉献，还依赖于掌握专业摄影的所有其他方面。

技术的变化 作为一个摄影师，不管你如何有经验，总是要去学习新技术——新设备、新胶片和拍摄方法，以及新风格。你的全部技术必须总是变化，以符合市场当前的趣味。在科技发展日益突飞猛进的数字时代，尤其如此。

风格 模特摄影行业的另一个挑战，是你需要相当精通发型、化妆和照片风格的所有方面。建立一支专家团队能让拍摄者达到专业地位。在你决定了照片中要突出什么之后，你的团队（化妆师、发型师和照片设计师）需要一起合作，创作出最佳的图片。拥有专家能

◀ 成功的模特摄影依赖于对所有摄影技术的掌握，包括数字处理技术。

帮助你大幅度减少工作量和增加创造性的过程。合作良好的后援团队甚至能帮助一个高级业余摄影师开始创作顶级专业作品。

与他人合作 时尚摄影不只是记录一个形象，更是要做出一个声明，在拍摄时要耐心并给予大量正面的肯定。模特必须放松才能在最佳状态下工作。摄影师的职责是去营造安全、舒适的环境，并且帮助她成功地完成拍摄过程。

► 一旦你决定了想要的效果，拥有一支适合的专家团队可以帮助你达到目标。

◀ 时尚摄影不只是记录一个形象，更是要做出一个创造性的声明。

在拍摄时要耐心并给予大量正面的肯定。

关于本书

本书将帮助你摆脱通过臆测给模特摆姿势的状况，并且传授你一些知识，从而避免犯常见的错误。它还通过插图展示大量姿势的变化，告诉你让模特处在什么位置上可以达到赏心悦目的效果。最重要的是，它将协助你建立一个可以发挥自己创造性的基础。

▶ 一个合作良好的后援团队，常常能帮助你创作顶级专业作品。

第一章
基本原理

预视

多年来，我听许多人提及摄影师或艺术家的“眼睛”，这暗指一种独特的能力：在开始制作过程之前，就能预见一幅照片或一件艺术品。无论什么时候你和模特一起工作，预视都是必需的。毕竟模特不是可以整天坐在那里的无生命的物体，她的工作是表达感情并把它注入照片中。在你规划自己的想法并开始拍摄之前，要具备充分利用模特的能力。

仿效他人的成功 许多灵感来源于你钦佩的摄影师的作品。收集这些样本，可以培养你自己的喜恶标准。你不需要模仿其他摄影师图片中的每一个细节去获得成功的照片，只要仿效构筑你自己的想象的元素。

许多灵感来源于你钦佩的摄影师的作品

运用你的想象力 创作一幅图片特别是设法仿效其他摄影家的作品时，一定要想办法融入你个人的看法——你的喜欢和厌恶、爱与恨。想象力是一个摄影师具有的最强大的工具。技术的熟练可以通过教学、实验和练习掌握，但是想象力来自于内心。研究现在和过去的艺术家和摄影师的作品，有助于你运用想象力，并且帮助你树立自己特有的风格。

拍摄人物时，摄影师必须投入比模特更多的精力给照片注入生命。拍摄前问自己一些问题：

- 我们将设法表现/销售什么？
- 如何使姿势适合背景、服装或者产品？
- 什么姿势适合服装、产品或者照片想要的感觉？

传达你的观念 决定了一个想法或观念后，你必须在开始工作之前将它传达给模特，这将建立你的公信力并让整个团队有一个统一的工作方向。记住在相机前会让人紧张，因此明确的指导和专业的拍摄过程可以让模特觉得轻松，从而增加你成功的机会。

传达你的意图的一个方法，是给出草图或者样照，展示这种风

▲ 一旦你心里有了一个基本的想法（像做一个"嘘"手势的简单的模特头像），试着对姿势和表情进行微小的调整，产生一些变化。

格、姿势以及你想要创造的照片的总体感觉。另一个技巧是让某人充当拍摄对象，然后让模特透过相机去看，这样她就能看到你所看到的，还能理解造型。最后，你甚至可以在没有相机的情况下让模特摆姿势——这有助于缓解拍摄的焦虑。

一旦拍摄已经开始进行，不要让模特在每一幅照片中都显著地改变姿势，而是让她在每幅照片中改变一小部分——头部的倾斜度、手的位置、臀部的角度等等。

传达你的意图的一个方法，是给出草图或者样照。

目标

创作照片的两个主要原理是：创造流动和引导眼睛。理解这些原理是最重要的。

创造流动　"流动"是我用来描述观者的眼睛如何被引导或被拉着通过照片的术语。从左到右看印刷品使我们的眼睛疲劳。甚至还不会阅读的小孩，总是用他们的手指从这个方向跟随着单词。作为成

◀ 在这张头像中，你的眼睛进入画面的左下角。然后，跳到旁边最靠右的区域——模特的胸部。从这里，眼睛移动到浅色曲线的上方，裸露的皮肤——从胸部到颈部、脸部，然后回到模特的眼睛。这正好是这幅美女照特意安排的视觉中心。

年人，当需要快速浏览一页时，我们机械地从左到右扫视。

看照片时也是相同的基本原理。眼睛将从左下角"进入"。然后，它将搜寻照片中最闪光的东西。线条、形状、色彩的安排和画面的色调将引导这种搜寻过程——而且摄影师必须用这些元素去控制流动，引导眼睛到画面特意安排的事物（产品、衣服、模特的脸等等）。为了使图片获得成功，阻碍眼睛流动到目标区域的因素必须被消除。

达到这个目标最重要的工具之一，是模特身体的摆位。例如，观者的眼睛可能跟随腿部的线条经过身体上方到达面部。或者，身体摆的姿势可以使观者的眼睛通过模特的手臂注意到她的钻石手镯。同样，模特整个身体摆的姿势，可以使你的眼睛注意到她穿的礼服引人注目的裁剪样式。

去看一些照片或杂志的广告，并且画下引导你的眼睛到照片拍摄对象的流动（或者到一个广告照片的商标），有助于练习获得正确的流动。把画面颠倒过来可能有帮助，这可以让照片更不容易被辨认；画面可能被辨认为一系列形状和色块，而不是身体。注意这些简单的形状，能帮助你更容易检视流动。分析照片颠倒的流动，然后把它转到正确的方向，并且看它是否仍然有相同的流动。如果你正在看电脑屏幕上的一个画面，同样可以尝试从左到右转向并且注意这如何影响流动。编辑图片和广告图片常常这样做，以更好地引导观者的眼睛到达画面。

停下来注视　创造流动的目的是让观者停下来注视。眼睛将会在哪里停下来？可能是客户的商标、衣服上的细节或者是模特的眼睛——完全取决于图片的意图。如果你观看一幅图片并发现自己的眼睛被阻碍（即眼睛在到达特意安排的事物之前停下来）或者被引导至一个不是特意安排的区域，流动就有问题，你的注视不是被引导到画面中合适的地方。

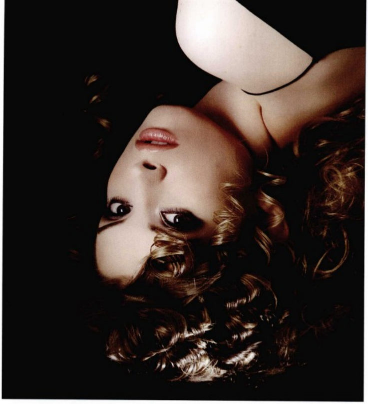
当你的眼睛训练到可以看见照片的流动之后（而且让它正好停在恰当的地方），你将会充分预见所需要的构图，从而去设计照明方案和姿势以达到目标。

工具

对于控制流动和突出特意安排的事物，摄影师必须理解操纵观者注视路线的基本工具。一些基本元素是：线条、弧度、构图和剪裁、透视、色调（色彩）。

直线　直线使照片看上去一板一眼，通常在需要创造强烈、严肃的氛围时用到。在各种直线中，斜线比垂直或水平的线条更具动感。然而，垂直或水平的线条可以有利于图片的稳定，与曲线形成对比，或者提供一个可靠的感觉。

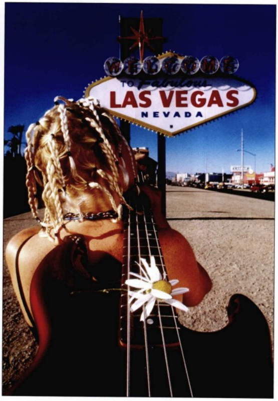
曲线　曲线比直线更偏重于优雅和格调。用于摆姿势时，它们还可以制造出相当柔和的效果。有两种曲线："C"形和"S"形。二者将在给身体摆姿势的第二章中详细讨论。特别是"S"形曲



◀ 上图：训练你的眼睛，可在审视画面的过程中倒转照片，然后识别视觉中心。如果照片的构图很好，视觉中心仍然是相同的，尽管你的眼睛会经过不同的路线到达它。

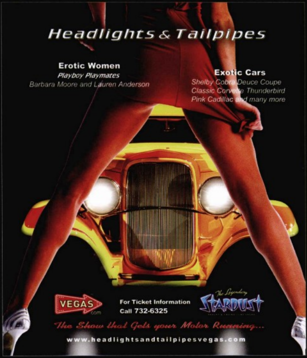
◀ 下图：为了引导观者的眼睛到达产品，在杂志和广告中照片常常被倒转。倒转时要确保照片中不包括任何会被颠倒的标志和文字！

▶ 模特朝向自己左肩的姿势，创造了吸引你注视她眼睛的线条。



▲ 你的眼睛停在这幅照片的哪一处？从左下方进入画面，跟随电贝司的琴弦向上到达鲜亮的雏菊，然后一直向上到达主题："欢迎来到拉斯维加斯"的著名标志。

◀ 这幅照片的主题是连衣裙。注意你的眼睛如何正确地移动到这个区域并且仍然锁定它。领会它的色彩、款式和质地的细节。



Headlights & Tailpipes
Erotic Women
Playboy Playmates
Barbara Moore and Lauren Anderson
Exotic Cars
Shelby Cobra Deuce Coupe
Classic Corvette Thunderbird
Pink Cadillac and many more
VEGAS .com
For Ticket Information
Call 732-6325
The Legendary
STARDUST
The Show that Gets your Motor Running...
www.headlightsandtailpipesvegas.com

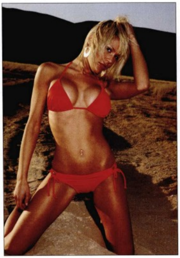
◀ 这里，模特身体笔直的线条，让人感觉她是一个能战胜强大对手的经验丰富的运动员。

◀ 左下图：画面中模特双腿修长，笔直的线条为背景中经典的汽车构成了一个强有力的、对称的框架。

◀ 右下图：当你决定在照片中包含建筑时，通常会自动地采用直线条。

线，美丽优雅的形式总是令人喜爱（见下文和下页）。文艺复兴时期的大师们认识到这是女性身体最令人喜爱的姿势，并且广泛运用于他们的绘画中。它的吸引力对今天任何广告客户仍然起作用——例如，很多汽车广告的画面都拍摄“S”形曲线的道路。

构图和剪裁 构图是描述安排画面的拍摄对象以及画面中所有元素的总体视觉效果的术语。



▶ 右图：给模特摆姿势有助于你的照片吸引更多潜在的买主，并且提供许多剪裁的选择。

▼ 下图：注意“S”形曲线在模特身体和背景的道路中的使用。

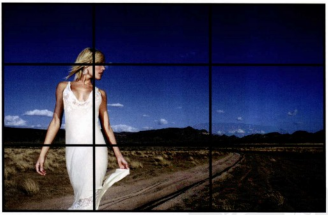
◀▶ 这是给模特摆姿势创造"S"形曲线的两个例子。在第二章我们将看到更多的细节。

关于如何构成最有力的画面有很多理论，但是模特摄影中一个特别好的指导方针是三分之一规则。根据这个规则，画面被三分（想象画面上有一个"井"字格）。用这些线条标示出画面中适合安排拍摄对象的地方。

关于如何构成最有力的画面有很多理论……

▲ 根据三分之一规则安排模特的位置，可以创造一个令人非常愉快的构图。这里，模特的姿势引导着观者的视线流动到右边空旷的区域。这为杂志编辑和艺术总监提供了安排正文和说明文字的空间。注意图片可以成功地用多种方式剪裁。

交叉点被认为是安排拍摄对象的理想位置。在大多数肖像和美女照中，这意味着被摄者的脸（全尺寸照片中）或眼睛（头像中）会位于画面上方那条三分之一线的某处。其他图片中，产品或标志可能位于其中一条线上，以便突出。

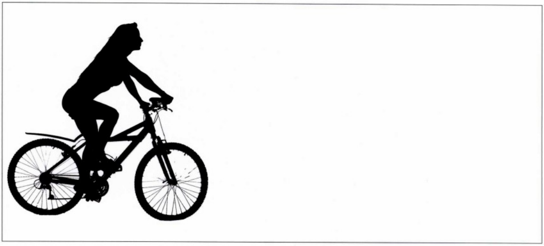


► 这里，在图片左上角，客户有很多空间去增加正文。注意，模特的头靠近产品并和产品倾斜的方向一致。这创造了一种亲密的感觉。

当你应用三分之一规则构图时，一个特别实用的方面是让你有适合放置广告文本的开阔区域。模特的身体姿势也可以马上引导观者的眼睛到文字。（注意：为商业客户拍摄时，艺术总监通常会给你一个关于广告的草图或版面设计。我建议你严格按照这个版面设计拍摄，然后再在额外的照片中通过一些微小的变化谦恭地提出建议。这可能看上去有点过头，但是客户会理解你是多么努力地去得到他们想要的照片。）

H^2O
Purity Guaranteed

▲▼ 在第一幅图片（上图）中，注意照片边缘和模特之间有怎样的张力。在第二幅图片（中图）中，居中的被摄者过于静止。在最后一幅图片（下图）中，一方面模特的运动方向前端留有很多空间，另一方面这些空间能让编辑安排文本。



为移动的拍摄对象构图时，一定要在照片的一边留下些额外空间朝向拍摄对象移动的前方。作为商业计划，这创造了照片的流动性，并给了编辑很大的空间用于安排文本。

透视 透视是用于引导眼睛的另一个工具。例如，可以用一个长镜头（200毫米或更多）通过减少景深去帮助你分开拍摄对象和背景。作为商业和时尚作品（见第四章），我发现广角镜头（28毫米或更少）结合一个引人注目的姿势，可以创作让人印象深刻的画面。使用广角镜头结合减少的景深以及引人注目的姿势时很少有缺陷，因为观看照片的人在视觉上理解这种引人注目的效果。

色调和色彩 我之前提到过眼睛从左下角进入照片，然后搜寻最近的闪光点。这是因为反差能吸引我们的眼睛，并且闪光点通常是一个高反差的区域。（注意：深色区域与遍及画面的其他浅色区域形

▶ 使用广角镜头，放大了模特朝相机伸出的脚。这种独特的透视创造了独特的画面——还完美地突出了厚厚的鞋底。

成反差的高调照片是例外。)

另一个吸引我们眼睛的因素是色彩。非常饱和、强烈的色彩会比轻淡、柔和的色彩更吸引观者的眼睛。同样，暖色（像红色和黄色）比冷色更引人注意。

姿势 正如你现在可能已经猜到的，模特身体的姿势是成功地引导观者眼睛的关键性因素之一。确保姿势能顺利地完成拍摄任务，是摄影师的职责。例如，一个完成得很好的腿部姿势将把观者的眼睛吸引到腿部上方，沿着身体到达脸部——这是理想的结果。当然，错误的姿势也可能误导观者的眼睛从模特的身体到模特、客户或摄影师不希望的错误的解剖学位置。

在接下来的章节中，我们会详细研究这个关键性因素，提供大量指导方针去避免这样的问题。

▲ 在一幅浅色调为主的图片中，观者的眼睛倾向于找出深色区域。

◀ 在一幅深色调为主的图片中，观者的眼睛倾向于找出浅色区域。

第二章

身体的摆姿

三个基本规则

无论你选择什么类型的姿势，要牢记三个基本指导方针：

1. 脊柱永远不能成一条垂直线。
2. 肩膀永远不能成一条水平线。
3. 胯部不能正对着相机。

前面两个规则的道理与线条有关。正如前一章所说，垂直和水平的线条在图片中制造出一种静止、僵硬的感觉。所以肩膀和脊柱形成斜线更好。

当身体正对着相机时看上去最宽。

第三个规则的道理是当身体正对着相机时看上去最宽。大多数女性被摄者不希望自己的身体看上去是这种效果！转动身体以便胯部和相机稍稍成一定角度，会使它显得更瘦——一个更加讨人喜欢的视角。

这些规则有例外吗？当然。有时你也许想要通过模特正对着相机的肩膀去展示一个很直接、强烈的样子。或者，你也许让一个很瘦的模特的身体正对着相机，以便更好地呈现她苗条的曲线。无论如何，对大多数图片来说，这些规则会很适用。

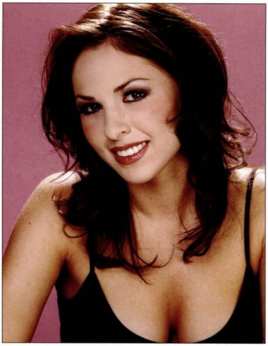
姿势

当一个模特缩着身体时，会使肩膀突出并导致“乌龟”效应（被摄者看上去没有脖子），它还使胸围线显得松弛。

让模特把身体舒展开，让她想象一根线系在自己胸部中央或头顶。然后，让她想象有人正朝着天花板的方向拉那根线。这样可以让脊柱向上伸展，几乎使背部向后弯成拱形。这个姿势会使脖子伸长，肩膀降低，胸部坚挺，并且创造一幅更令人喜爱的照片。

◀ 给模特摆姿势时，使她的肩膀形成一条斜线，这比肩膀完全水平更令人感兴趣。

一些模特还倾向于耸起肩膀。这不是一个好姿势，因为它同样



▲ 左图：很多摄影师让模特缩着身体，导致重点被放在乳房以及脖子和胸部之间的空间。这没有呈现模特的最佳状态。
▲ 右图：好的姿势得到一个好得多的图片。

造成“乌龟”效应。肩膀和耳朵之间要保持一个合适的距离，这也会使脖子显得更长。

CSI方案：一个切入点

一个摄影师必须懂得给身体每个部分摆姿势的基本原理，并且能识别每一个区域固有的问题。尽管我不建议熟记数千个姿势，识别摆姿势的少数基本切入点还是有帮助的。

起源和用途 多年前，一位由模特转行的教师洛尔·安德森创造了CSI方案去教准模特如何在相机前摆姿势。这个概念以早期欧洲艺术家传授的方法为基础。今天，她原来的照片里的姿势被认为不自然、僵硬和过时。然而，CSI方案的基本概念（以它辨认出的三种主要姿势命名，见下文）对希望发展自己摆姿势的技巧的摄影师仍然有效。这个方案还可以使刚入行的模特或摄影师能够从杂志或产品目录中挑选一个姿势去分析然后重新创作。此外，它有助于摄影师决定姿势如何影响焦点和照片总体的流动性。

图解一个姿势 CSI方案从学习图解一个姿势开始。首先，一条线被拉着通过肩膀。其次，一条线被拉着横过胯部。第三条线从肩膀线条的中央拉到胯部线条的中央，创造身体线条。接下来，第四条线从身体线条的中央拉到承重最小的脚。最后的第五条线从肩膀线

条的中央拉到头部中央。

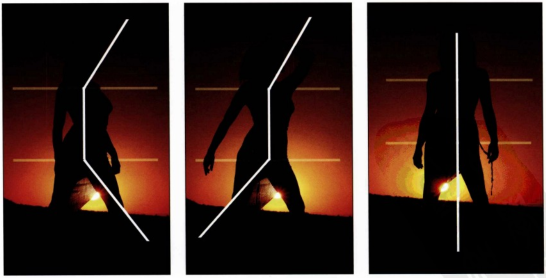
“C”，“S”和“I”形姿势 图解的线条会形成一个“C”、一个“S”和一个“I”——这个方案由此命名。如果你打开一本产品目录或杂志，你会看见很多常用的姿势其实大致上属于这些种类之一。对于那些无法归到这三大类里的姿势，通过图解会显示姿势是怎样形成的——哪个肩膀被降低，胯部如何成一定角度，以及重量在哪里平衡。当你和模特一起工作时，对这些因素的了解，会简化创造一个类似姿势的过程。

此外，CSI方案归类了脚的姿势。这对于空间非常珍贵并且几个模特要在一起的产品目录非常有用（见96页）。在第一种姿势中，双脚是如此靠近。一只脚面对相机，另一只脚成一定角度稍稍偏离相机。在第二种姿势中，成一定角度的那只脚向外挪。在第三种姿势中，这只脚甚至伸出更远。

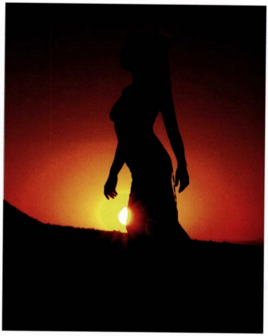
脚的姿势 在所有脚的姿势中，模特的重量被放在承重的脚上，并且胯部的角度与承重脚一致。这使胯部显得更小并提高了腰部。肩膀没有角度，但是适度地正对着相机，也会使腰围显得更小。

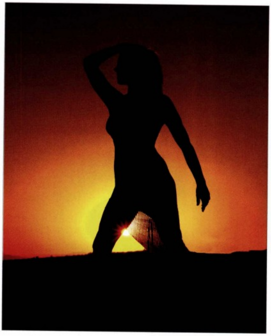
交叉姿势和分开姿势 另外，CSI方案记录了两种对展示运动很有用的“行走”姿势。第一种叫做交叉姿势，要求外侧的那条腿（或者与相机最近的那条腿）与后面那条腿交叉，展示臀部的线条。这个姿势要求身体伸直，使背部轻微地向后弯成拱形。手臂向后摆的线条和手转动的角度也应该跟随臀部的线条。

第二种行走姿势叫做分开姿势，刚好相反——外侧的那条腿从躯干中伸出来，分得更“开”。增加一个风扇，保证会有模特在运动的感觉。



▲ 这里是CSI方案中的三种基本姿势。正如你所看到的，线条形成了用于给每个姿势命名的字母形状。“S”形姿势被许多艺术家推崇为女性身体最优美和最有魅力的姿势。今天许多最现代的姿势，都是这个基本姿势更柔性的版本。





▲ 在交叉姿势中，外侧的那条腿（或者与相机最近的那条腿）与后面那条腿交叉。在分开姿势中，外侧的那条腿从躯干中伸出来。

多年前，一个模特想要制作一本从时尚杂志中撕下的姿势笔记，先图解每一个姿势，接着在镜子前练习重建这些姿势。然后，她学习闭上眼睛去“感觉”姿势，以便在没有镜子帮助的情况下完美地呈现它。最后，当这个模特已经熟记大约40个姿势时，她将它们像珍珠一样串起来。这个想法让模特优雅而流畅地从一个姿势转换到另一个姿势。

这个想法让模特优雅而流畅地从一个姿势转换到另一个姿势。

CSI方案也许给人过时的感觉，但是理解这一体系的摄影师会发现，当一个刚入行的模特站在相机前像一只被汽车前灯吓呆的鹿一样说“我该干什么”时，它是一个非常有用的工具。同样，当你设法帮助一个刚入行的模特转变成专业人士时，向她讲授CSI方案也会成为你的一个有价值的技能。

记住，一个摄影师理应提供有用的建议！脑子里拥有全部的标准姿势，会让你更容易地去指导模特。那就是CSI方案的意义——一个切入点。严格遵守标准姿势不是必需的（或明智的），你也不应该总是模仿别人开发的姿势。无论如何，作为训练你的眼睛和帮助刚入行的模特的手段，这些“积木”是有用的。

脚和踝

在照片中脚很少露出，除非拍摄一个特定的产品，例如鞋。然而，当创作一幅全尺寸照片或者模特是一个元素的宽图片时，为腿

PDG

和脚选择一个好姿势是极其重要的。脚和腿对于照片的总体感觉起了很大作用——从胯部的倾斜度，到脚的姿势，到站姿的漫不经心，或者一个坐姿的模特舒适的角度。

从杂志中撕下你喜欢的照片，然后在这些图片上画线条标出模特腿上骨骼的位置，是学习给脚和腿摆姿势的一个好方法。（如前面所提到的，这也是给身体其他部位摆姿势的一个好的练习。）然后，退后一步并评价照片的感觉。姿势加强了照片的这种感觉吗？

露出一个脚跟 腿和脚很少直接露出来。当拍摄一个模特时，我经常要求她露出一个脚跟。即使要把脚从照片中剪裁掉时，我也让模特确保一个脚跟一直能被相机看见。这确保了观者看到一条腿的正面和另一条腿的侧面。它还迫使模特将她的胯部以一定的

▶ 照片中，显眼的红色鞋子和牛仔裤上面有趣的细节，与画面其他不太强烈的棕褐色色调形成对比。

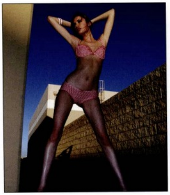
◀ 给模特拍照时，我经常要求她展示一个脚跟，从而确保观者可以看到一只脚的正面和另一只脚的侧面。

角度对着相机。设法避免拍摄模特的脚平放在地上站立。让模特的脚跟离地以增加高度，使她的腿看上去更加紧绷，并且创造一个更优美的姿势。

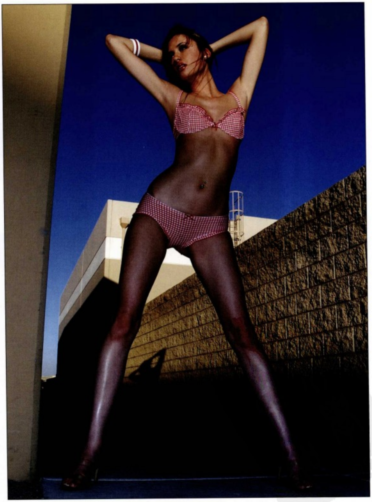
关于模特的脚，我强调三个规则：

1. 不要在踝关节处把它们截断。
2. 如果露出脚，让模特踮脚尖。
3. 不要露出脚底。

剪裁 剪裁要格外小心。一般不在关节处剪裁，这会让人产生手脚被截肢的感觉。如果需要拍摄全身，就露出脚。没什么比剪裁掉一个模特的踝关节更难看了。如果有必要忽略脚，在膝盖和踝关节之间（腿肚子中间）或者在膝盖和胯部之间（大腿中间）剪裁。



▲▶ 当需要拍摄全身时，最好露出脚（右图）。如果你必须剪裁图片，无论如何要避免在踝关节（上图）或膝盖（下图）处剪裁。恰当的剪裁位置在小腿或大腿中间。

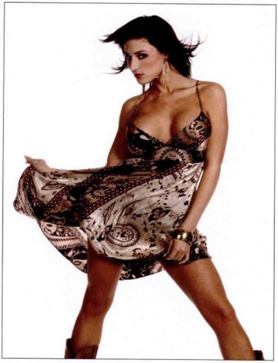
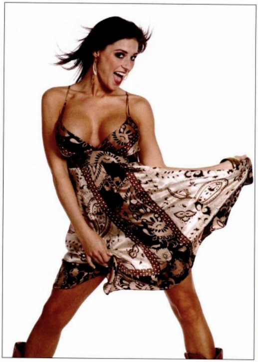


踮脚尖 当一个模特踮她的脚尖时，脚就成了腿的延伸。这使腿看上去更修长、更苗条、更紧绷，脚也看上去比弯曲时更加优美。这个规则不管模特的姿势是站着、坐着或躺着都适用。

▲ 当图片中露出脚时，让模特踮她的脚尖，这样看上去更紧绷、更优美。

▲ 在前面两幅图片中，模特的双脚都径直地朝向相机，这不是一个吸引人的姿势。在第三幅图片中，一只脚的脚跟可以看见，另一只脚踮脚尖，这要依靠上身的姿势起作用。

◄▲ 在这一系列图片中，你可以看到很多好的脚的姿势。这些选项只是一个起点，为了得到优雅得体的脚和腿的姿势，你还有无数种变化姿势可以使用。

▲▶ 在玛丽的这些图片中，我们使用一个双腿分开的站姿去为造型创造稳定的基础。风扇给照片增加了少许活力。

隐藏脚底 我从未见过一幅有吸引力的模特脚底照片——不管她们是赤脚还是穿鞋。在大多数情况下，鞋底会显示出磨损，那是没有吸引力的。即使是对于坐姿的模特，也要设法摆姿势以便使她的脚底不露出来。

使腿苗条并伸长 当大腿外侧的肌肉和腿肚子收缩时，腿显得更紧绷。这可以通过指导模特伸展外侧的腿来完成，把重心从脚尖移开。为了让腿看上去更长，你还可以把模特安排在一个台子上，然后从一个低的位置拍摄，向上朝她看。在自己的摄影棚里，我总是让模特位于一个18英寸（45.72厘米）的台子上。这给了我不必趴在地上拍摄的灵活性，而向上拍摄则制造了模特变高的一个错觉。

如前面提到的那样，从正前方拍摄双腿时，它们显得更粗。指导模特去露出一个脚跟。这让每条腿有单独和分开的姿势，使它们看上去更细、更优美。

最后，如果双腿紧贴在一起，身体显得像一个实心体并且因此更粗。分开双腿看上去较瘦。

帮助刚入行的模特 当一个刚入行的模特看上去犹豫且缺乏自信时，让她分开双腿去创造一个强有力的、结实的基础，然后从一端到另一端来回摆动。如果你在她上方安排一个风扇，她会看上去自然且活力四射。这个双腿分开的站姿，还会使她的胯部显得更窄，因为她更容易去转动胯部远离相机。

一个简单的变化，是让模特的背转过来对着相机，双腿分开

站着，然后一只脚撑地朝着相机摇摆。这个动作会结束她的犹豫，并且让她向前方快速摆动头部。这是捕捉她头发动态的一个极好机会。

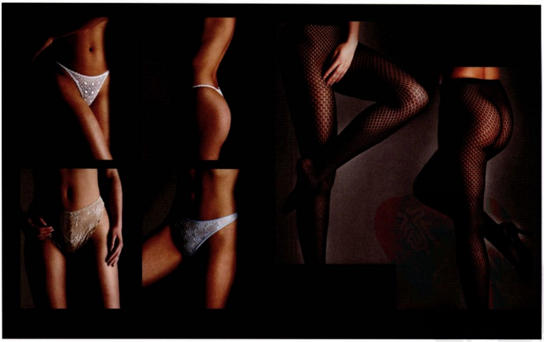
对新模特来说，另一个选择是让她采用一个基本的交叉姿势（见35页）。在这个姿势中，让模特反复转动身子来回改变她的重心。这会帮助她打破静态的、不动的姿势，也会把模特的注意力从相机转移到运动上。

胯部和臀部

背面视图 拍摄背面视图时，模特抬起胯部尽量靠近相机。这夸张了臀部和靠近相机的腿，使它们看上去更大。在大多数情况下，改变重心会展现一个更令人喜爱的造型。无论如何，谨记这两个姿势的优势都取决于模特的身材。有时，需要展现一个大一点的胯部。

坐姿 如果一个模特坐着时把重心放在臀部，胯部和大腿受压展开，会使它们看上去沉重。指导模特朝着最靠近相机的胯部水平转动去抵消这个影响。用这个方法调整她的姿势，把更多重量放在她后面并且远离相机。

提起一只脚 让模特把一只脚放在沙袋上去提起一侧胯部。这会



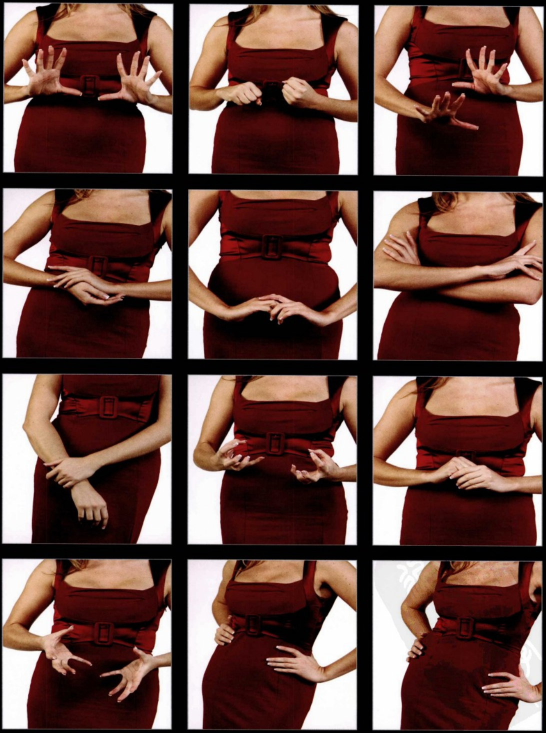
▲ 和一个有典型特征（这里，她的后背、腿和上腹部）的模特一起工作时，帮助她创作突出这些特征的特别照片。当客户观看她的工作记录时，他们会记住这些特征——尤其是这些特征与工作有关。同样，当客户雇用一个模特时，知道她哪个角度看上去最好很重要，因此提供多种姿势是有帮助的，特别是对于拍摄产品目录来说。

▲ 正如左图所看到的，拍摄背面时，模特抬起胯部尽量靠近相机，使臀部和靠近相机的腿看上去更大。在右图中，她的胯部从相机移开，看上去更小。

让胯部不再水平，然后胯部以一个角度朝着相机，照片看上去更加令人喜欢。

手和腕

手的重要性 手有多重要呢？非常重要。如果意见不同，下次你同一群人谈话时睁大眼睛。在说话时，你将很快看到手被广泛用于增加语言的情感和表现力，成为交流过程的一个重要部分。因为手在我们日常生活中十分重要，观者的眼睛总是会看着照片中的手去理解它们在传达什么。



◀ 在表达照片中人物情感时，手的位置和姿势非常重要。在教刚入行的模特和摄影师摆姿势的技巧时，我用一些练习来证明手对创造情感多么有用。我喜欢用两个垫子遮盖模特除双手之外的部分。然后，我要求模特仅仅用她的手表现不同的情感。注意感受这个模特的情感和辨别不同情感的表达多么容易。

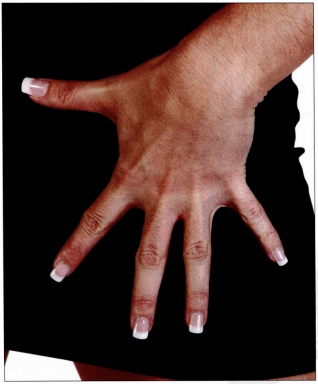
教一群刚入行的模特时，我让其中的一个模特遮住她的脸和身体，以便一群人只能看到她的双手。然后，我要求她只用双手去表现发怒、喜爱、急躁、恐惧、敬畏和其他各种不同的情绪。模特们很快在视觉上理解了双手是如何加强照片感觉的。

“差的”手 谈到拍摄手，我是一个纯粹主义者。当我最早开始作为一个时装摄影师时，从技术人员到编辑，每一个人都知道“差的”手。尽管多年来水准有一点下滑，大部分人还是会觉得手看上去漂亮的照片会更好。在大多数情况下，观者不会确切地知道造成差距的是什么，但是他们会说：“我只是更喜欢这个！”这个差距就是手；“差的”手可以毁掉一幅其他方面杰出的照片。

总的指导方针 下面是我给模特的手摆姿势时经常用到的几个指导方针。

双手的一个基本规则是，确保它们在照片中不位于同一个高度。双手之间的空间产生了一条假想线。如果双手位于不同的高度，这条线会是比水平线更加令人感兴趣的斜线。

总的来说，你应该展现手的侧面。手心或手背实际上很大，从而会吸引太多注意力——经常把观者的眼睛从模特的脸部或者她销售的产品上引开。还有，模特的年龄在手背上体现得更明显。此外，当你正在一个温暖的环境中工作时，这个部位的血管



▶ 伸开的手指在画面中分散了注意力。

也许以一种不讨人喜欢的样子突出。当然，有一些例外。例如，如果设法表现恐惧的情感，你也许想张大双手然后以“退后”的姿势朝着相机。

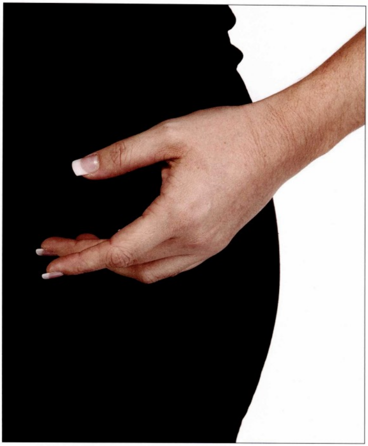
► 这不是大多数女性拿小提包的方式，但看上去依旧自然。更重要的是，照片的主题（小提包）可以完整地看见。

保持手指并拢并稍稍弯曲的姿势。伸开手指会形成太多供观者的眼睛去解读的线条。还有，不要剪裁或隐藏那些手指。如果那样做，手看上去像被截肢，从而给观者留下疑惑：模特的手指是否健全。

腕关节要么伸直，要么稍稍弯曲。当腕关节弯曲时，手应该朝着肩膀稍稍向上抬起。永远不要垂下双手，这会使它们看上去缺乏生命力。还有，让双手到相机的距离与身体到相机的距离相同。伸得更靠近相机会使它们看上去太大，从而与身体的比例不相称。最后，小心地让模特的手远离身体任何有问题的区域。把手放在那里，让模特的手远离身体任何有问题的区域，只会把注意力引向缺陷处。

让模特的手远离身体任何有问题的区域。

放松的姿势 像嘴一样，手会表现出紧张。我鼓励模特摇动双手让它们放松，然后腕关节自然地下垂。大多数时候，双手会进入



◄ 自然、放松的手部姿势对摄影来说是最讨人喜欢的。

▲ 模特的手背差不多和脸一样大。它不合时宜地引人注目，把观者的视线吸引到上面。这个姿势还很男性化，对女模特来说非常不合适。

▲ 这里，模特的手太用力，指甲陷进皮肤里了。

▲ 在这幅照片中，手托住脸。注意手指轻轻地放在脸颊上，不施加任何压力。

▲ 这是经典的“柔手”，对拍摄珠宝首饰来说是一个很受欢迎的姿势。然而，如果主题是眼睛，就不一定是个很好的姿势：手吸引了太多注意力。

▲ 再一次，双手托住脸。在左图中，模特眼睛引导观者的注意力到左下方。在第二幅图片中，眼睛是向前看的，把观者拉到照片中来。

一个很上相的轻柔、优雅的姿势。

手拿着小道具和产品 小道具和产品是两个完全不同的东西。小道具被用来强调情绪或者增加照片的气氛，它不是照片的焦点或中心。通常，小道具比产品拿着更随意。

另一方面，产品通常是照片的焦点。当销售产品时，手必须去传达要说明的信息。手应该把观者的眼睛拉到商品或者一件衣服特殊的特征上（比如一个口袋、拉链、衬里、纽扣或者衣服总体的剪裁）。产品必须小心地拿着，不要让手指遮住商标、名称或其他识别标记。模特稍加练习，就能够用这种满足客户需要的方法拿着产品，并且照片看上去仍然自然。

当销售产品时，手必须去传达要说明的信息。

双手环绕着脸 当一只手张开手指或者握紧成拳时，看上去会刚劲有力。一个更女性化的姿势是让手优雅地弯成弧度，然后温柔地搁在身体或产品上。假设你想拍摄一个模特的手放在下巴下面，如果你允许她握紧拳头，手面对相机，这看上去好斗和冷酷，并且观者的眼睛会被拉到拳头上。如果你把手转到侧面位置，展现小手指的弧线，画面会更吸引人。

还有一点更重要的是，环绕着脸时，模特不要真正用手支撑她的脸，避免使脸上皮肤产生皱纹。

▲ 如果一个模特把拳头撑在腰部，会使她的手指看上去像被截肢了。

▲ 这个稍微好些，因为展现了手的侧面。然而，它还不是最合适的姿势。

手放在腰部 当手放在腰部时，一般规则是这样的：隐藏拇指。用这个姿势，腕关节通常会弯曲。确保它们不要朝着相机向外弯曲。它们应该朝着远离相机的方向弯曲。这样的姿势要当心张开的手指分散了注意力。

另一个要注意的是类似于背疼的手部姿势。这个姿势的流行

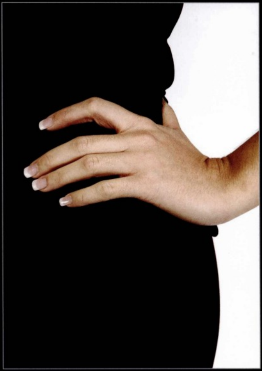
▲ 很多人把这个手部姿势称为“背疼”。注意所有的手指都露出来了。很多摄影师使用这个姿势时隐藏手指，这使手看上去变形了。为了改进这幅照片，你可以让手滑下来一点，并且更柔软一点。

PDG

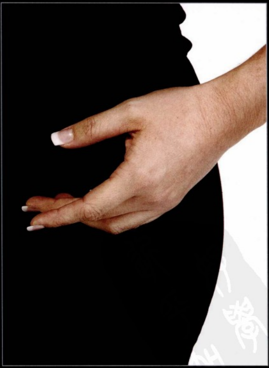
▲ 手指露出来了，并且展现的是侧面。这还不是最好的，因为手看上去变形了。

▲ 在这幅照片中，手指直着分开，分散了注意力。

▲ 弯曲手指是一种改进，但是这个姿势还可以进一步精炼。



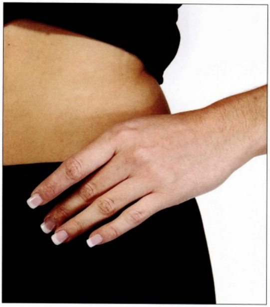
▲ 这幅照片要好得多，所有的手指都轻微地弯曲，拇指几乎看不见，并且腕关节弯曲得很好。



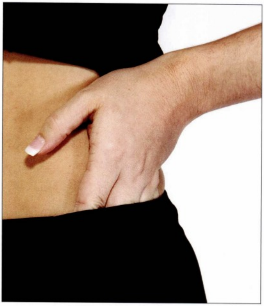
▲ 这是另一个优雅的姿势，手在身体前面，而不是放在身体上面。

度时高时低，就像衣服下摆线的变化一样。无论如何，如果从错误的角度拍摄，拇指看上去就像从模特的腰部长出来一样。如果你用这个手部姿势，一定要从一个展现全部手的角度拍摄——全部的手指都露出来！

手放在束腰/腰带处 通常，模特会把一只或两只手钩在她裤子或裙子的束腰处。当模特把她的手钩在腰带上时，可以用相同的姿势。



▲ 拇指钩在束腰里，这个姿势还不算太差。

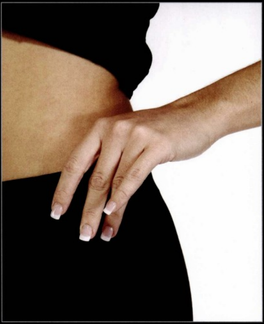


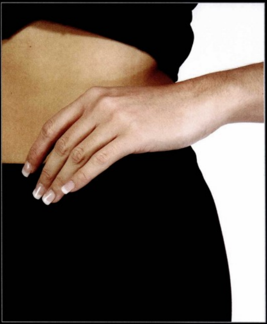
▲ 这个姿势拇指太突出了，并且一半手指被截掉了。

▲ 这个姿势拇指和其他手指看上去被截肢了。

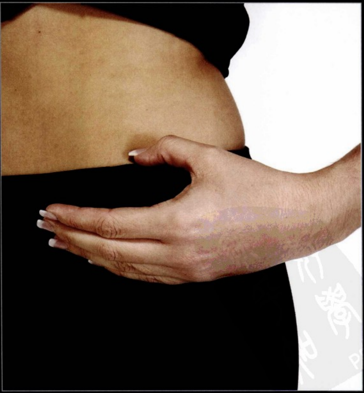
▲ 在这个糟糕的姿势中，手看上去像爪子。

▲ 这个姿势真的很可怕，手看上去完全变形。





▲► 这是一些手放在束腰处的好例子。在这些姿势中，手形成了温柔的曲线，看上去很吸引人。



▲ 左边和中间的图片展现了一个不那么令人讨厌的手部姿势，但也不是最好的。如果出于表达的需要，也许是一个可以考虑的选择。最糟糕的案例是右边的照片展示的，模特朝着相机把手放进自己的口袋并弯曲腕关节。

▲ 左边的图片不算差，腕关节、手和手指形成了柔和的曲线。然而，手看上去没有达到最优美的程度。在右边的图片中，少许细微的改进产生了更吸引人的最终姿势。

手放在口袋里 当展示一件衣服上的口袋时，规则照旧：隐藏拇指，露出其他手指。否则，拇指从口袋里伸出来，非常不美观。最糟糕的案例是模特朝着相机把手放进口袋并弯曲腕关节。应该指导模特去把拇指放进口袋，让其他手指在外面稍稍弯曲。当要展示腰带时，这个方法的效果也很好。

手和翻领、拉链 拿着翻领或夹克的前襟是棘手的。让模特抓住

▶ 这里，拇指伸出，其他手指看不见。

▶ 这是一个更好的翻领的姿势。展现手的侧面，手指令人满意地弯成弧形，并且腕关节轻轻地弯曲。

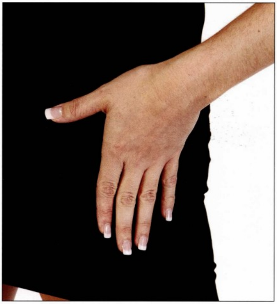
翻领，拇指向上，然后稍稍向上转动腕关节以展现小指的曲线。不要让腕关节完全弯曲。在大多数情况下，腕关节越直，效果越好。

我们太习惯拉拉链了，以致于很难去考虑用一种“有吸引力的”方法拉拉链。然而，在一幅照片中，感觉自然的东西很少会看上去也好。

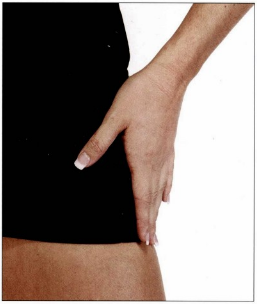
▲ 尽管这是很多人自然地拉拉链的方式，模特的手看上去还是笨拙地弯曲了。

▲ 用拇指和中指轻轻地拉拉链看上去更好。

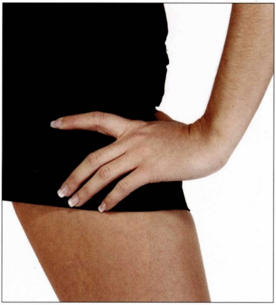
▲ 为了避免露出太多手背，你还可以用这种姿势展现模特拉开她夹克的拉链。



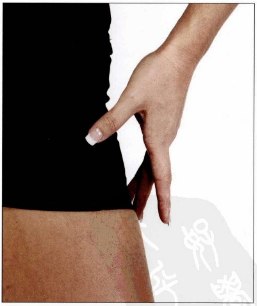
▲ 这个姿势不算太差，尽管它可能有点分散观者的注意力。



▲ 这个手部姿势还是可以接受的，尽管手指看上去有点变形。



▲ 如果你设法拍摄一幅富有神韵的照片，这个姿势会有用。



▲ 为了看上去优雅，这个手放在胯部的姿势是一系列中最好的。

手放在大腿上 如果你考虑的姿势要求模特把手放在胯部或大腿上，记住有许多好的姿势。你选择哪一个姿势，取决于你想在图片中表达的信息。

◀ 这些是拍摄产品目录时经典的手部姿势。它们看上去优美——而且它们足够微妙去增强衣服的效果，而不是把观者的注意力从衣服上移开。

手放在膝上腰下的大腿区域　如果照片要求模特把手放在她膝上腰下的大腿区域（不管她是坐着还是站着），有两种方法可以接受。第一种方法是指导模特用一只手的中指和拇指轻轻地捏住另一只手的手指。然后，让她把双手放在膝上腰下的大腿区域，以便它们侧对着相机。第二种方法是让模特的手形成杯子状，手掌向上，一只手放在另一只手形成的杯子里。

在两种情形下，确保手不要太靠近身体，否则会表现出紧张。为了看上去自然、放松，手至少应该离开模特的躯干几英寸（1英寸约为2.54厘米）。在大多数情况下，我也会让模特把她的手放在大腿的一侧或另一侧，而不是正中间。

▶ 当姿势正确时，手应该没有变形，看上去自然、放松。

实用范例 当你考虑手的姿势时，这里是一些供你学习的额外的图片。这些照片的模特是玛丽。正如你看到的，她能用简单的变化创造很多种姿势。

◀ 左图：这是一个好看的手部姿势，除了手指有点分得太开之外。当你为一个商业客户拍摄时，一定不要让模特佩戴的珠宝转移了对客户产品的注意力。

▼ 左下图：注意小小的更改可以使照片从产品目录风格变成更性感的魅力风格。模特基本的身体姿势是相同的，但是她一看相机，她的眼睛就变成焦点的中心。

▼ 右下图：由于身体转动给照片创造了更多的风姿和魅力，图片失去了它的产品目录价值。注意怎样降低吊带去使照片更有魅力。

▲ 由于胯部转过来正对着相机，照片看上去更坚定而自信——就像你在传统的海报中看到的。注意手摆放的位置，它们没有把观者的注意力引向腹股沟区域。

► 左图：为了创造一个很好地展现泳装背面的姿势，让模特抬起手臂朝肩膀的一侧看。她也可以把胸部稍稍朝相机转一点。如果模特直接看着相机，会转移观者在她后背末端的一些注意力。

► 右图：如果模特朝肩膀的方向看，这个姿势经过紧凑的剪裁后，还是一幅非常令人愉快的头像。

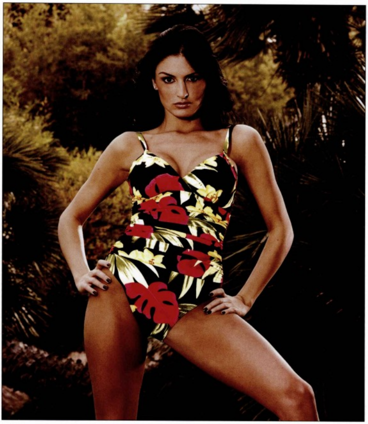
在下面和玛丽莎一起创作的系列图片中，你会看到一个精心选择色彩的例子。这个技巧通过减少背景的着色来把你的注意力吸引到泳装上。此外，你可以看到创造姿势的多样性。

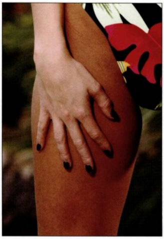
◄ 左图：这是一个以稳定的姿势取悦观者的照片。

▼ 左下图：在这里，我们看到一个差的手部姿势——手指张开并且手平面直接朝着相机。

▼ 中下图：当一个或两个腕关节朝着相机弯曲时，创造了一个非常难看和笨拙的手部姿势。

▼ 右下图：这是类似于背疼的手部姿势的一个例子。如果用这个姿势，照片必须展现完整的手。否则，你会看到这里展现的畸形效果。





▲ 再一次，腕关节朝着相机弯曲，造成了一个难看的手部姿势。

▲ 注意直的腕关节，稍稍弯曲远离相机。这是一个好得多的姿势。

▲ 我喜欢这个手部姿势。它通过局部的侧面做出了一个更瘦、更长和更好的姿势。

▲ 上图：这是让指关节靠着胯部的一个优美的方法。用这种方法安排指关节时，很多摄影师让模特握拳，结果是手指看起来像被截肢。

► 右图：模特把双手放在脑后，这伸展了泳装并延长了她的身体。但是当双腿用交叉姿势时要小心，例如这里，它们会在视觉上混合，使双腿看起来像一整块。

◀ 对她的经纪人来说，亚娜需要一个广告页面展示她有能力表现的性格特点。注意她表现这种能力使用的多种手臂姿势和表情。（还有，我们故意把其中一幅照片倒着放，去吸引别人注意这张广告页的多样性。）

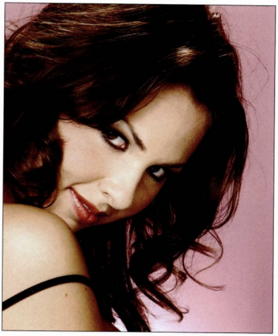
手臂和肩膀

与身体分离 确保手臂永远不与身体的侧面接触。抬起手臂使腰部看上去更苗条，并且避免身体外观像个固体块。这创造了一种更加女性化和令人喜爱的线条。

肘 小心永远不要让模特去卡住关节。这会使手臂变形并制造一种难看的线条。你还应该避免任何把手肘的尖端直接朝着相机的姿势。我曾经看到一张照片中模特在脑后扣住双手，用手肘指向相机。看上去好像她的脖子里长出了两个大的附属物。

框住脸 手臂可以用于框住脸，把所有注意力引向脸部——特别是眼睛。当手臂向上到达脸部时，指导模特去把她的重量放在

▶ 这里，低视角和广角镜头结合一个引人注目的姿势，创作了一幅有活力的照片。然而，模特的手臂过度伸展——看起来几乎折断。幸亏这只是从一系列有其他完美姿势的照片中拿出的一张。



▲ 在这幅照片中，肩膀挡住了观者到模特脸部的视线。更紧凑地剪裁并放大从而使模特的眼睛变成焦点，可以很容易地改进这幅照片。

▲ 当手臂摆成框住脸的姿势时，长袖可以避免它们把观者的注意力从这幅照片打算表达的主题上移开。

手肘，并且避免贴着前臂收紧二头肌。这会导致肌肉成蘑菇状扩散，使她的手臂看上去比实际更大。还应该避免手臂或肩膀的姿势妨碍你看到模特的脸。

手臂举起 每当手臂在脑后举起或者向上到脸部时，设法用模特的长发遮盖它们。这可以分解手臂平坦的平面。如果没有遮盖，裸露的手臂会拍摄得比脸部更亮（因为脸部有化妆品覆盖），它会分散观者的注意力并且看上去不自然。

第三章

头和脸的摆姿

◀ 在正面视图中，你可以看到模特的两个耳朵。这个视图可以很好地展示你想要的对称性。

脸的视图

拍摄人脸时，你可以创作出三种基本视图。

正面视图 第一种是正面视图。模特径直地面对相机时，会展现出这种视图。这个姿势可以看到两边的耳朵。当你要展示模特脸部的对称性或者要表达一种坚定而自信的态度时，正面视图很好。

四分之三视图 当模特把脸稍稍从相机转过去一点时，远一点的那个耳朵就看不见了。这就是脸部的四分之三视图。这个姿势可以很好地揭示脸的形状和线条，比正面视图多一些羞涩，少一些自信。在正常情况下，脸转过去的角度最好不要使鼻子超过脸颊的线条。

侧面视图 脸和相机成90度角时，这个姿势叫做侧面视图。使用这个姿势时只能看

◀ 四分之三视图可以很好地展示脸部的轮廓。

▶ 侧面视图反映出一种永恒的宁静和简洁的美。

这是一种流露出优雅和恒久魅力的经典肖像类型。

见脸的一侧。这是一种流露出优雅和恒久魅力的经典肖像类型。

头部的倾斜

除了脸部和相机之间的水平角度之外，还可以调节垂直的位置获取你刚好想要的样子。如前文所述，图片中垂直的线条会产生稳定有力的感觉。当模特的脸部姿势垂直时，你就会得到这种效果。头部朝左或右稍稍倾斜一些角度时，脸部形成的斜线会使照片变得柔和一些。

▲ 正面视图，让模特的头倾斜一些角度会使照片更柔和。

◀ 垂直的姿势和正面视图使这张脸给人一种坚定、自信的感觉。

眼睛

常言说“眼睛是心灵的窗口”。在摄影中，眼睛可以是一幅图片中最有生命力的元素。它们给观者制造了一种交流感，可以展示情绪，揭示性格，或者制造紧张。它们真正地制造了照片的流动。眼睛可以给照片力量感、深度感和亲密感。然而，如果错误使用，眼睛还可以毁掉一幅在其他方面都很杰出的照片。

在商业照片中，模特一般不看相机，因为产品是第一位的。然而对于模特的写真相册，恰恰相反。模特是产品，因此眼睛应该注

视着相机，并且摄影师应该永远聚焦在模特的眼睛上。这把观者的注意力拉到图片上，并且在模特和潜在的客户之间产生联系。这种联系极为重要，可以决定成功还是失败。对建立联系来说，我提醒模特注意镜头并且和相机“调情”。我要求模特去想象她正把自己的脸放在胶片上（或者今天的数字图像传感器上），然后穿过镜头到达胶片。

没有经验的模特经常像“被汽车前灯吓到的鹿”一样盯着相机。为了避免这种情况，我建议模特周期性地不看相机，然后回过头看相机，以保持精神饱满的自然的样子。刚入行的模特还倾向于看着摄影师或造型师，而不是看着镜头。有必要提醒她们需要和看照片的人而不是和那些参与拍照片的人建立联系。

营造更好工作氛围的另一个技巧是幽默。我温和地用可笑的话题去逗乐模特——目的是打破紧张的气氛，让拍摄以一种快乐的方式进行。我曾经拍摄过的一些最自然的表情来自于一些很可笑的

▲ 在一幅商业图片中，模特通常不看相机。这让观者与模特销售的产品建立联系，而不是模特自己。

▶ 在一幅写真相册图片中，模特自己就是产品。直接的眼睛接触，会帮助她与写真相册的观者——她未来的雇主建立联系。

▲ 如果眼睛是照片最重要的特征，用这样一种方式给模特摆姿势是为了真正地强调它的美。

闲谈。但是还是要小心，只有在摄影师与模特发展了一种使人舒服的、畅所欲言的关系之后，这才会产生效果。

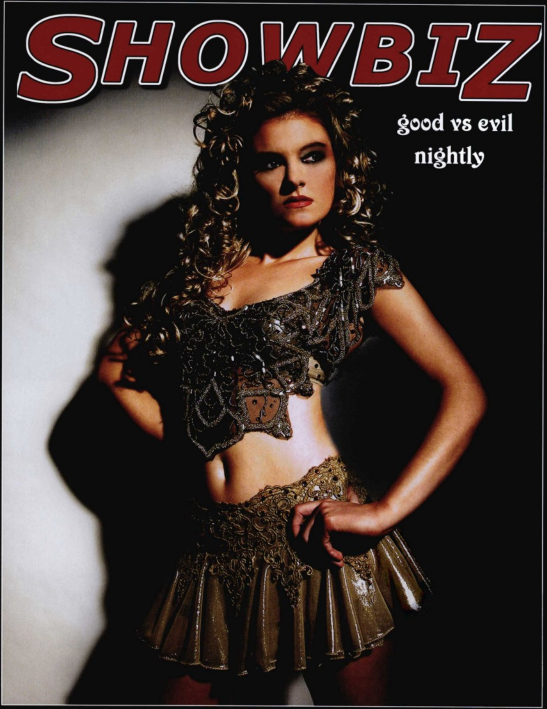
一个天才的化妆师可以是摄影师最好的朋友。眼部的美化只受化妆师想象力的限制，可能包含太阳镜、隐形眼镜、眼影和眼线，以及亮片、花边、羽毛——无尽的可能。大多数的商业照片使用了假睫毛去美化模特的眼睛。

嘴唇

嘴唇的重要性仅次于眼睛。为了让嘴唇看上去更好，不要只涂一种颜色的唇彩，这会看起来像卡通片一样单调。好的化妆师一开始会使用一种中性色的唇彩涂满整个嘴唇，然后她会在从嘴唇中央到嘴角长度1/4的部分加一点更暗的唇彩，再在嘴唇中央加一些明亮的浅色唇彩，这个涂唇彩的过程就完成了。通过使用多种颜色，你可以得到美丽的嘴唇形状，同时看起来湿润并且更诱人。

训练刚入行的模特时，让她们用双手盖住除嘴唇之外的其他部分，然后让她们只使用嘴唇表达你说的词——幸福、愤怒、骄傲、

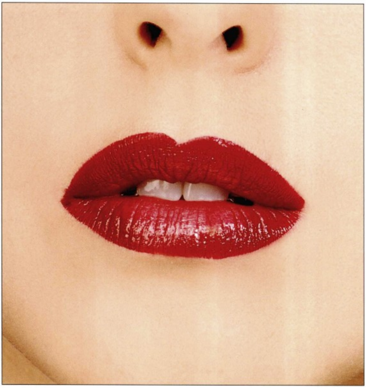
◀ 闭上眼睛可以制造几乎和眼睛正对着相机一样的冲击力。当为化妆师拍摄时，照片中的模特必须闭着眼睛。


SHOWBIZ
good vs evil
nightly

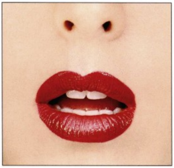
温柔等等。她们可以看到这种方式的重要性，并且使用嘴唇去创造想要的情绪。

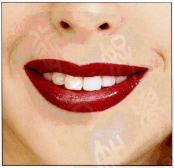
引导模特张开她的嘴，这样她刚好轻微地感觉到空气穿过她的双唇。这会使嘴唇看上去更大。这还会放松下颚，因为她无法在张开双唇的情况下咬合。

◀ 眼睛可以用来迫使观者去看页面中的特定部分。注意模特凝视的方向是如何把你的眼睛拉到页面右上角的白色文字的。



▲ 轻微分开的嘴唇会给模特一种愉快的、非强迫的表情，并且柔化下颚的轮廓。让模特张开嘴唇刚好感觉到空气从下嘴唇处溢出。





▲ 让模特无声地念一些词，并且观看她的嘴唇能够变化出多少吸引人的姿势。让她重复其中的一些。准备好！当她们说到某些词时通常会笑。你可以在准备好的情况下得到绝妙而自然的照片。

表情

表情必须自然，即使它们是被计划要获得的结果。一个有经验的模特可以仿造真实的表情，但是通常必须要摄影师协助才可以完成。这可以通过制造一种可以激发“自然”表情的情形或气氛来完成。

◀ 引导模特张开她的嘴，直到她刚好感觉到空气穿过她的双唇，这会使嘴唇看上去更大。

▶ 这里的情调是活泼俏皮的。使用糖果可以帮助模特把嘴唇塑造出完美的造型。

当模特尝试做出各种表情时，可通过使用词语来进行引导并且把她的注意力从中引开。我经常使用"hot"这个词。这有双重好处。第一，在说这个词时，嘴会做出4个姿势。如果摄影师手快，至少其中一个会被拍得很好。还有，这个词会让模特笑，进一步使她放松。我用的另一个词是"ture"。这个词会制造出一个有点撅嘴的姿势。

有时模特会特别紧张，她的上嘴唇会变得僵硬并且颤抖。在这种情况下，我会让模特说"alfalfa"。前两个音节会让嘴放松，并且"-fa"音节会形成很好的嘴形。

右边的表列出了一些你可以让模特做出来的脸部表情。

POSSIBLE EXPRESSIONS		
可爱	好奇	愤怒
笑	自信	腼腆
昏昏欲睡	高兴	邪恶
安详	兴奋	讥讽
性感	惊讶	镇静
愉快	激动	欢乐
害羞	顽皮	迷人

▲ 能够制造多种自然的表情，是模特要训练的一个重要技能。

第四章

不同类型的摆姿

▲ 模特的年龄是她最适合哪类工作的一个决定因素。

决定最佳的市场

给模特拍写真相册时，你要记住三个主要标准：年龄、身高和整体形象。这有助于你决定这个模特最可能在哪些市场得到工作，并且因此决定你要在她的写真相册里使用什么类型和姿势的图片。

年龄 模特的年龄可以帮你决定她的写真相册是推向当地、全国，还是国际市场。一般来说，16岁以下的模特由于上学、工作限制和需要行为监督人等原因被限制在当地和国内市场。尽管一些国际经纪人接受更年轻的模特，特别是日本，但这只是一个例外而不是规则。

超过21岁的模特也倾向于被局限于当地和国内的工作。这是因为大多数高级时装机构，对于为那些"艺术生命有限"的模特投入时间、努力和金钱非常犹豫。这是残酷的现实。当然，广告和人才导向的市场还是认为超过21岁的模特是可取的。要准备好给那些年龄稍大的模特提供这样的市场机会作为选择余地。

身高 身高很关键。矮一点的模特被限制在更商业化的工作和专业造型，例如手工模特、试穿模特（设计师雇用的在设计过程中试穿

衣服的模特）、内衣模特、泳装模特、发型模特和美女模特（为需要面容姣好的产品做模特）。更高的模特有更广阔的市场。

整体形象 你自己的“眼光”会决定是否值得和某位潜在的模特一起工作。风格和流行的变化频繁。两年前无法接受的东西却是今天所需要的。了解当前的流行趋势是摄影师的责任。无论如何，洁净的皮肤、整齐的牙齿和良好的骨骼结构总是流行的。

一旦你确定了模特想要发展的方向，就要开始考虑如何创作能帮助她达到目的的照片。记住，这些只是指导方针——一般公认的标准。即便一个模特不适合她想要的工作类型，一个极好的写真相册和坚定的决心还是可以使之成为可能。

在你仔细阅读下面不同类型的模特摄影的细节时，仔细观察照片。回过头思考我们前几章谈到过的摆姿技巧，并且考虑如何使用这些技巧以创造出和照片意图相和谐的姿势。特别要研究模特身体产生的线条、模特脸上的表情，以及所有这些元素如何在构图上发挥作用（即你的眼睛如何浏览画面并且停在什么地方）。

▲ 为模特最适合的市场量身定做写真相册，会增加她找到工作的机会。

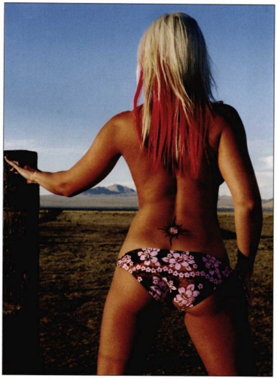
▲ 模特的身高也会决定她最适合的工作类型。

商业摄影

商业印刷作品是指杂志、报纸、产品目录、卖点包装和展示、广告牌等使用的照片。想要销售某个产品或提供某种服务的广告商和制造商创造了这个市场。由于高调使用图片和独家的合约使这个领域利润丰厚。这些广告将决定产品的声誉，所以这对工作的要求也很高。所有的东西必须一起发挥作用——模特、摄影师、设计师、广告导演和服装/产品——如果想得到理想的照片。

因为商业印刷作品以产品为导向，所以一般来说需要的模特类型和以时尚为导向的广告不同。例如商业印刷图片里可能有任何人，从一个为尿布做广告的爬行的婴儿到为养老院做广告的灰白头发的老奶奶。商业印刷作品还可能使用模特的身体局部，例如专业手模特。

在商业印刷作品中，记住背景、模特或其他任何物体都不能使产品模糊或者压倒产品。产品是商业作品中的明星，并且观者的眼睛必须被引导到产品上。当为客户工作时，艺术导演或者广告商通常会提供给摄影师一个情节串联图板或者照片布局设计。摄影师很少有自由去创作自己的作品，但是也没有责任去为重新创作展示出来的照片布局设计。因此，他的主要责任是设置灯光，实现艺术导演创作的气氛。



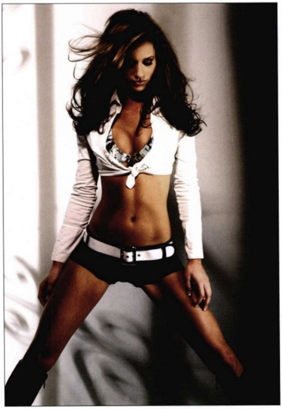
▲ 在商业印刷作品中，模特被用来把你的注意力吸引到产品上——不管是一瓶水还是比基尼泳装。

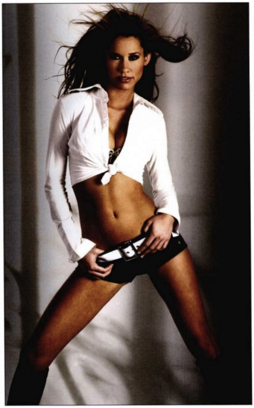
▲ 当为客户工作时，艺术导演或广告商通常会提供给摄影师一个情节串联图板或者照片布局设计。

时装摄影

时装摄影包含任何可以穿戴的物品的图片——衣服、头发护理产品、香水、化妆品、珠宝等。时装印刷作品有很多种，包含编辑照（杂志里非广告的照片）、产品目录、体育/运动、泳装、内衣。时装摄影作品一般使用标准的时装模特——一个又高又瘦又漂亮的人。然而，在主流时装作品中，有一种趋势是倾向于使用“普通人”，包括大号模特（即与瘦模相对立的模特）。

▲ 拍摄商业印刷作品时，模特不是照片的焦点，产品才是照片上的明星。





▲ 时装照片的代表性特征是使用又高又瘦又漂亮的模特。

魅态摄影

对一般公众来说，魅态摄影让人脑子里想起玛丽莲·梦露、伊丽莎白·泰勒或当红好莱坞明星的经典照片。然而，对于商业摄影师，这个词是用来描述任何强调人体美感的照片。尽管它可以包含人体摄影，但是并不局限于裸体；它还可以包含使用内衣、泳装或者其他衣服的照片。

一些魅态摄影照片可能对美容美发业推销商业产品很有用。出色的成人杂志、精选的网站，以及日历、海报和其他传播产品也是出版这些魅态摄影作品的机会。

高雅的裸体照变得可以接受，只要它是微妙并且性感的，而不是粗俗并且淫秽的。结果，在魅态摄影中，典型的被摄者从胸部丰满、热情大方、金发碧眼的美妇娇娃，变成了美丽性感、身材匀称的邻家女孩。证据就是，事实上很多高雅的男性杂志受名人效应驱使，收录了很多当今的超模和好莱坞明星的举止得体的魅态摄影。

◀ 时装印刷作品除了包含服装之外，还包含推销化妆品的照片。

▲ 这幅照片采用经典的魅态风格拍摄，反映了好莱坞早期这一类型的起源。

内衣摄影

内衣摄影可以在室内或外景拍摄，当然，应该拍得有品位和感性。商业内衣摄影必须高雅、精美但不性感。如果照片变得性感，你就不再是卖内衣了——你跨入了魅态摄影领域并且展示了模特的美丽。

登广告的人会决定照片的焦点。有时，他们想让照片展示某一件衣服的细节。例如，一个客户可能要求专注于文胸带、金属胸托，或者一个特别的、美丽的蕾丝花边。有时，他们只是要得到一种浪漫、兴奋或者妩媚的感觉。一些客户要求更像产品目录的照片，一些客户则允许摄影师发挥他们自己的创造性。

◀ 魅态摄影强调得体地表现人体的美。

和泳装模特一样，拍摄内衣照片的模特通常比标准的高级时装

◀ 一些客户想要他们的内衣图片更像产品目录（上图），另一些客户则想要在他们的广告中制造更多气氛（下图）。

有时，他们只是要得到一种浪漫的感觉……

模特更矮，并且有更多的曲线。

大号模特摄影

在时装界，穿10，12，14甚至更大尺码的模特被称为大号模特。收入最高的大号模特一般是12，14和16号的。和大号模特一起工作时，有两种拍摄方法。

第一种是使用书上的每一种技巧使模特视觉上更瘦。这可能包含夸张的造型、特殊的灯光和在后期处理中使用的图像编辑软件。如果你决定使用这种方法，可以通过让她穿跟很高的高跟鞋去在视觉上延伸她的腿。她甚至可以穿多个文胸去减少胸围，或者让她的

▲▶ 今天，大号模特得到了越来越多的工作机会，因为客户和广告代理商拓展了他们照片中“普通人”的适用范围。

胯部明显地偏一个角度去使这一区域显得更瘦。把身体放在阴影中或者减少被摄者和背景之间的分离，也可以制造更苗条的效果。

这些夸张的技巧一般用在拍摄模特的写真相册时，这时模特只关心她的外表。或者当客户因为一个模特的特别之处点名要她时，仍然想在视觉上让她的尺寸显得更小。

代理商在他们的广告中使用了更多“普通人”。

第二种方法是为客户指定某一大号模特进行拍摄时——也许是为大尺码服装做广告，或者是吸引那些相比标准时装模特身材更为一般的客户。在这种情况下，拍摄时使用的方法和拍摄其他模特时一样。不必使用其他特殊技巧、姿势或别的什么。如今，客户和广告代理商在他们的广告中使用了更多的“普通人”，所以这将是你经常要面对的情况。

编辑摄影

编辑摄影是杂志中编辑创作的部分，不是广告。这些页面推销一些一般趋势或者理念而不是某一种产品。在创作这类作品时，编辑和摄影师是对杂志的风格和观点负责，而不是对制造商的一件服装或者产品负责。他们设法制造下一个流行趋势。

对时装摄影师来说，这是最受尊敬并且富有魅力的工作——但

◀▼ 编辑摄影中使用的姿势和模特极端丰富多样。这取决于杂志想要展示和探索的流行趋势。

▲ 编辑摄影对摄影师职业生涯有着建设性的作用。因此，报酬也比一般广告作品要少。

不是赚钱最多的。这是因为编辑摄影对建立摄影师的声誉和收集这些非常重要的样张非常有用。由于杂志社知道编辑摄影样张对摄影师职业生涯的建设性作用，他们付的钱较少。

巨大的艺术自由度是编辑摄影的一个很大的好处。这些照片不需要像特定客户的广告作品那样受到许多限制，编辑可以自由地去尝试新面孔、新主张甚至新摄影师。然而，有经验的著名杂志倾向于使用一群固定的摄影师拍摄编辑摄影页面——那些已经证明自己有能力拍摄引人瞩目的新锐照片的艺术家。

体育/运动摄影

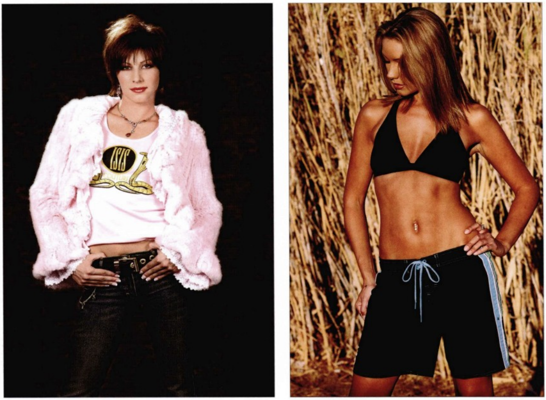
这些广告一般需要更少安排、更多活力的照片。

拍摄体育器材和服装的广告，需要采用与拍摄时装照片不同的方法。这些广告一般需要更少安排、更多活力的照片，从而渲染产品和运动带来的激情。

为这样的客户拍摄时，我通常喜欢拍外景而不是在摄影棚里。一个当地的体育馆、篮球或网球场，或者高中的足球场，都会带给摄影师拍摄动态照片的机会，这在大多数摄影棚里是拍不了的。

如果正在拍摄写真相册的模特看起来肌肉发达，或者非常适合这类型的工作，你可以带上一些体育用品和运动服去实地操作，然后尝试一些富有活力和力量的姿势。

▶▼ 体育和运动广告中的姿势与其他类型照片的姿势差别很大。



▲ 产品目录作品被设计用来展示零售商提供销售的服装或其他产品。

产品目录摄影

产品目录作品是指在零售商的产品目录、邮购宣传品、广告传单和其他用来销售特定商品的资料中使用的图片。这些图片的主要目的是用一种直接、细致的手法展示服装或其他商品。这些作品没有编辑摄影和广告摄影的地位，但却是摄影师收入的主要来源。

这类照片根据外貌选择模特。一般来说，他们应该代表特定产品目录所瞄准的某一市场划分的理想的人——不管是青少年、老人、母亲、商人还是职业女性。中心思想就是移情作用："如果你买了这件衣服，你就会看起来像那个模特一样棒"。

产品目录的每张照片中通常不止一个模特——并且期望每个模特都能用某种方法使产品的优点突出。在第二章关于脚和踝的那一节中，我们看到了3种脚的基本姿势。这些在产品目录照片里是常用的，你可以看到3个模特使用3种不同的脚的姿势。

尽管产品目录摄影没有编辑摄影和广告摄影同等的地位，它当

前的趋势实际上还是朝着更激动人心、更具艺术性、摆姿更有趣的方向发展的。当然，你还是要满足特定客户的需要。

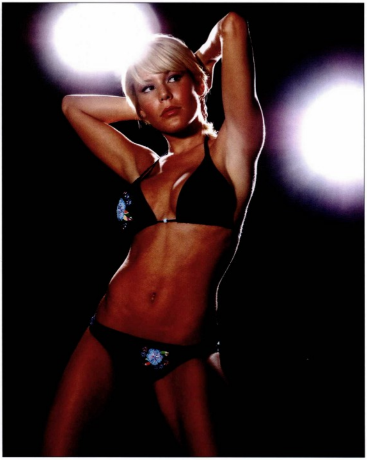
泳装摄影

异国风情、白色沙滩、柔和微风和棕榈树——这些都是拍摄泳装照片的关键因素。这个市场要求异域美人是很自然的。在泳装照片中，时装摄影和魅态摄影之间的界限变得模糊了。因此，这一行当模特的体态比纯粹时装摄影的模特更富有曲线美。泳装模特也可以比时装模特矮。这一市场的底线也是移情作用——让大众感觉到如果买了这件泳装，她们也会火辣、性感和迷人。

一般来说，唯一需要在摄影棚里拍摄的泳装照片，是百货公司和其他零售商用来直接向购买者展示设计师的收藏的全线产品目录。这不是说泳装照片不能在摄影棚拍摄，但是这么做需要大量的创造性并且泳装在这里更像一个道具而不是照片的主要焦点。

▲ 美丽的海滩外景在泳装照片中很常见。

▲ 当为客户工作时，要确保服装上独特的物件被强调出来，这样客户就更可能使用这张照片。你应该格外注意任何特别的拉链、带子、扣子、口袋或设计特征。



▶ 除非你拍摄全线产品目录，在室内拍摄泳装照片正常情况下是不可行的。然而泳装可以作为一个拍摄招贴海报的附件。舞台照明结合舞台造型可能会非常有效。在招贴海报中，姿势和模特——通常看起来刚毅而自信，甚至有挑衅性。这张照片强调的是模特的健美，所以她的眼睛没有看着相机。

拍摄不打算用于产品目录的泳装照片时，当前的一个趋势是让模特在保持舒适的情况下尽可能把她的泳装往臀部下方拉。这样做可以在视觉上使模特的腰增长几英寸（1英寸约为2.54厘米），使腹部区域看起来更瘦。

特别之处

当和刚入行的模特一起工作时，要格外注意她的特别之处。很多模特因为她们美丽的手、腿、脚、头发或其他引人注目的特征，可以得到大量工作。如果你注意到模特有一些特别的地方，可以考虑设计一张照片去展示它。

◀ 对于泳装市场，模特倾向于比其他市场更有曲线美。不需要改变基本的姿势，你可以通过让模特把她的泳装底部尽可能舒服地向下拉来使照片变得更性感。

▲ 我注意到这个模特的腿非常美，于是预约为她的写真相册拍摄了一些突出腿部的照片。这里，注意她美丽的脚尖、小腿的形状，以及修长苗条的双腿。这张照片放到她的写真相册里不到一个月，她就被约去拍摄腿部的商业照片了。

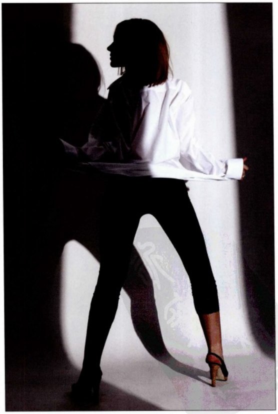
第五章

实用范例

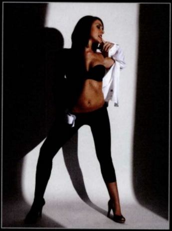
贝萨妮：形体照

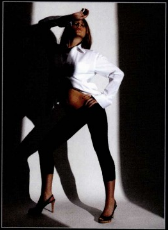
贝萨妮想要拍摄一些照片放到写真相册里，以展示她平坦的腹部和紧绷的双腿。她想要照片有舞蹈元素，而没有性吸引的成分。这里展示了一些拍摄的照片。

▲ 摄影师必须非常注意手。刚入行的模特通常倾向于分开她们的手指。这会制造牵动观者视线的线条并且改变照片的趋向。



▶ 这张照片不是客户要求的，因为没有展示她的腹部。然而，这里附带突出了她侧面和后部的有利条件。





▲ 这三张照片的光线是相同的，但是注意胯部的扭动和手部的运用制造了不同的动态效果。

◄ 这张照片展示了贝萨妮平坦的腹部和纤细而没有脂肪的双腿——这正是她想要放到写真相册里的东西。

西尔娜：对称性

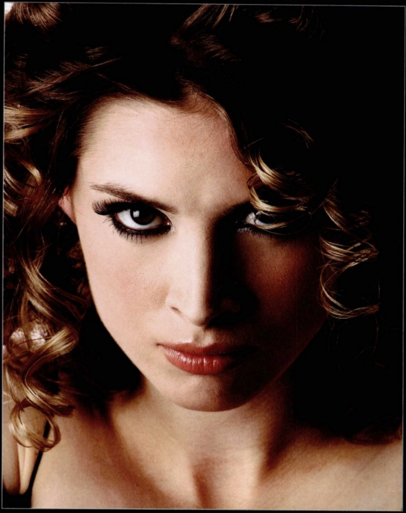
科学家认为美丽的秘密就是对称性。当我被要求为温德林伙伴发型设计团队拍摄西尔娜的人像时，我想要展示她脸的对称性。为了这么做，我只能让她正对着镜头。

下面的照片展示了一些你在拍摄类似照片时可能遇到的问题。有经验可以避免不讨人喜欢的姿势，她拍摄这些照片的唯一目的是做演示。

▲ 这张照片无法使用，手部太过紧张，并且指甲陷入了面部的褶皱。手应该托住脸而不要给皮肤施加压力。

▲ 这张照片中，手使用了很多人像摄影师的标准摆位。然而，这对于时装和美女照客户来说是不可接受的，因为这个姿势显得太男性化。手几乎和脸一样大小，吸引了太多注意力。因为用手支撑重量，这张照片还没有展示出西尔娜脸部的优美和典雅。

▲ 这张照片在很多场合都可以使用。然而对我的客户来说，肩膀、乳房和右肩垫下面的部分吸引了太多注意力，它们把观者的眼睛从发型上引开。



▲ 这些是很多客户都可以接受的照片，但是你必须学会有效地展示模特独特的美。在这个例子中，西尔娜的肩膀和胸部把观者的眼睛从她面部美丽的对称性、脖子和发型上引开了。

◀ 这张照片根据客户的需要非常紧凑地剪裁。然而，这仍不是西尔娜面部最令人愉快的剪裁。

▶ 这张照片和前一页的大照片有相同的元素。它可以有效地把观者的眼睛吸引到什么地方或者是对面的页面上。

简妮：自然的曲线

第一次给简妮拍摄时，我们想要柔美和性感的美丽形体照。由于逐渐消失的光线，我们的拍摄过程非常简短。

幸运的是，简妮了解自己的身体并且天生是个会摆姿势的人。结果，我们得以拍到很多好的照片。注意她优美的手部运用、自然的身体曲线和优雅的头部姿势。

当一个模特摆姿势的技巧达到这个等级时，她使摄影师的工作变得非常容易。这使摄影师得以创作美丽并且对客户有益的作品。

▼ 拍摄形体照时，每拍下一张照片可以让模特的姿势做一个很小的变化。

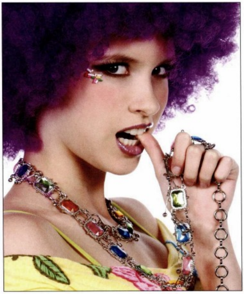
◀ 这里，莱克西展示了她个性中端庄的一面。

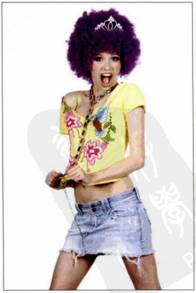
莱克西：展示个性

当给特定模特拍摄写真相册时，要让她的个性展示出来。如果她很苗条，对姿势的要求就不必太严格，这就更容易去鼓励模特展示她的全部个性。要设法展现模特在不分散观者对产品注意力的情况下表达自己鲜明个性的能力，市场对有这种能力的模特需求量很大。

▲ 这些照片表明了模特大范围展示姿势和个性的能力。她很苗条、匀称——并且表现很自然。在不影响照片商业价值的情况下，这种表现出积极乐观个性的能力非常有市场。

▶ 当客户看模特的写真相册时，如果照片揭示了模特的个性并且反映出她对于自己技巧的娴熟，他们就更可能雇用这个模特。莱克西鲜明的个性使这个拍摄过程非常有趣——这绝对是最令人愉快的额外奖励。





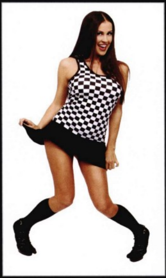
莫妮卡：少女般可爱有趣

招贴画风格回归了！很多客户想要制作一种娱乐大众并且性感的营销工具，但同时又不显得过于露骨。照片像少女一样可爱并且有趣。当拍摄这种风格的照片时，模特必须知道如何给自己的身体摆姿势。更重要的是，她必须有自信去出洋相。

▲ 莫妮卡被要求跳起来，制造出头发的动态效果，踮起脚尖，并且上身朝着相机转——这些要全部同时做到。通常要尝试几次才能拍好这样的照片。即使一开始拍摄不成功也没关系，这会制造出一种让模特感觉放松所必需的气氛。如果你可以让模特全神贯注在动作上，她一般会放松并且开始自然地摆姿。

▲ 莫妮卡被要求跪姿并且大腿抬起来，这使她的大腿显得瘦。不论何时，只要可能就要让模特把她的重心放到相机拍不到的位置——在这个例子中，她把重心放到了左侧的大腿上。她还被要求胸部对着相机。

▲ 模特分开了她的腿，并且把胯部转离镜头，这个姿势视觉上使她的大腿更瘦。通常，模特不应该让她的手离脸太近并且展示出如此宽的轮廓。然而，在这里手自然的摆位展示出一种可爱而害羞的姿势。

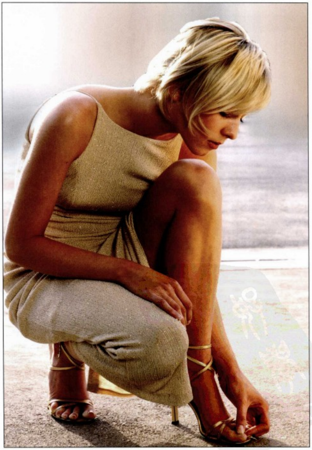


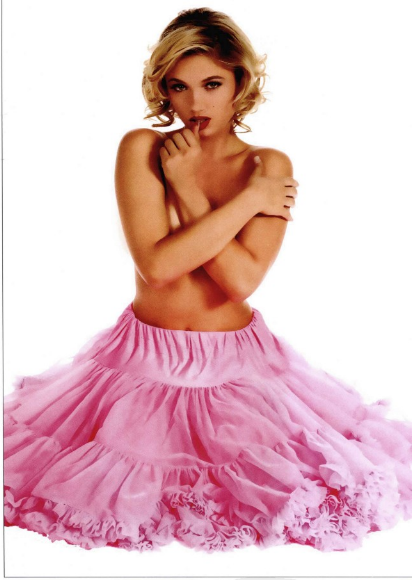
▲▶ 这些照片展示出一些活力四射、充满趣味的、招贴画式身体姿势的例子。在顶图和右图中，注意莫妮卡把胯部转离相机，这使她的腰看起来更细。

第六章

建议和提示

下面是当你学习给模特摆姿势的艺术时会有用的一些建议。它们没有特别的先后顺序，但是每一条都会减少你学习过程中遇到的困难。





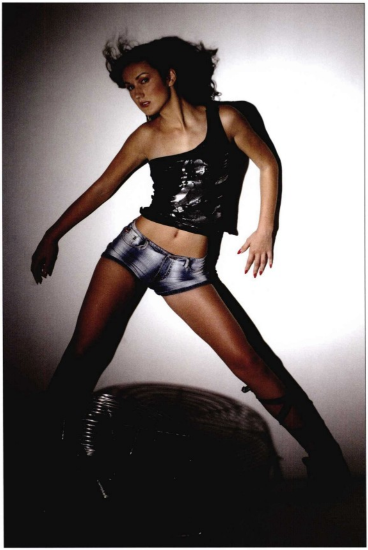
◀▶ 让准模特们创作一张写真相册的样照（从杂志上或者别的地方），这样她们可以看到自己替代了照片中的模特。这可以帮你确定她们希望得到什么样的照片。

建立写真相册样照

这会向你展示模特对自己的认识并且确定她的目标。

当和刚入行的模特一起工作时，让她带一个有她最喜欢的姿势的模拟写真相册来拍照。使用从杂志上找来的照片，让她搜集一下想要收在她的写真相册里的头像和全身像的照片——她可以看到自己取代了照片里的模特。这么做有两个目的。第一，这会向你展示模特对自己的认识并且确定她的目标。第二，这会在你制作她真正的写真相册时提供一个方便的参考。

建立模拟写真相册很少一步到位。我发现模特只用一次拍摄整理出来的照片经常是基于痴心妄想和媒体宣传。教刚入行的模特真



◀ 在模特的写真相册中，她“是”你要销售的产品，所以每张照片都必须展现她的特长。

实地看待自己并且开发一个有用的模拟写真相册，需要一点耐心的引导。无论如何，这对于制作她真正的写真相册非常必要。

当我们的团队（发型师、化妆师和摄影师）浏览模特完整的模拟写真相册时，我们把范围缩小到很少的一些样式。然后，我们开始设计她的写真相册并且为每一幅照片搭配特定的衣服。在这个过程中，模拟写真相册起到了参考的作用。

教刚入行的模特真实地看待自己，需要一些引导。

一旦你拍摄某个模特一段时间之后，你还可以用模拟写真相册向模特展示你每一次拍摄想要达到的效果。模特的工作是销售一个产品、服饰或一种心情。而在写真相册的拍摄中，模特就“是”产品。因此，摄影师和他的团队以及模特必须付出他们全部的努力，

以展现模特特长。

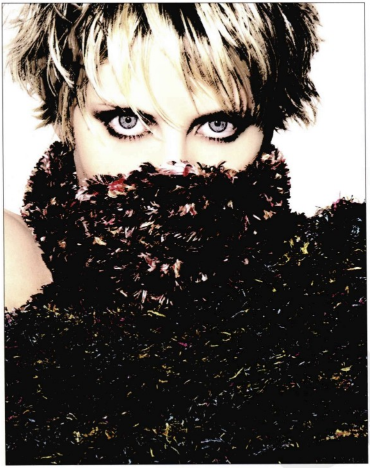
品质

代理机构宁可看抓拍的照片也不看差的专业照片。

模特宣传资料中的照片，品质必须优良。很多代理机构宁可看抓拍的照片也不看低质量的专业照片。拍摄每张照片时，问问自己想要展示模特的哪一部分——人体美、腿、唇、性感等等。如果你对创作顶级照片不是完全自信，那么要对模特公平一点，并且在继续你的训练时先不要做这个工作。

与模特交流

和模特交谈并设法向她说明你正在拍摄照片的感觉和流程。不断地对话必不可少。你必须使模特感觉舒适，使用表扬和鼓励的话去增强模特的信心并帮助她表现所需要的情感。



▶ 拍摄时，不断地对话非常关键。这可以确保每个人都朝着同一个目标努力。

你给模特的所有建议都要积极。如果你在要转换情感时说“够了！我们需要换点别的！”，那只会伤害模特的自信心。可以这样说“非常棒！我们再来几张就换下一组。”通过让模特继续拍几张照片，使模特知道她做的就是你想要的，但是现在你想要表现另一种不同的情感。这样不会传达任何负面信息，模特会积极准备好和你继续完成下一组照片。

► 帮助模特展示所需的情感，意味着建立她的信心并且总是在拍摄过程中保持积极的态度。

如果你的模特很努力但是做不好，试着让她想象自己在扮演一个角色。最好的模特不止是漂亮，还是多才多艺的。对模特来说，在拍照过程中进入角色的能力是非常有用的。

从人像开始

在这个行当里，需要很长时间才可以立足，所以要对获得成功所需要的长时间奋斗有心理准备。你还需要大量摄影知识去应对用光和摆姿等需求。你需要了解化妆、发型和衣着，还要学会如何和别人一起工作并指导别人。所有这些都要在你开始做时装摄影师之前准备好。如果你开始做时装摄影师却没有足够的相关技能，很容易毁掉一次任务并给自己的声誉造成影响。

因此，我建议你从做人像摄影师开始，这样你可以在可控光线的环境下练习技巧并且学会如何快速和人们建立和谐的关系。不要觉得拍摄人像会限制你的创造力，很多艺术人像摄影师的照片真正算得上是时装（商业）照片，因为客户想要让照片上的自己看起来像他们最喜欢的杂志上的那样。

在可以控制的环境下锻炼你的技巧，并且学会和人们建立和谐的关系。

通过光线、构图和设计，每一个摄影师——不论是人像摄影师还是时装摄影师——都会创造出自己的风格。无论如何，人像专家可以在很多次拍摄中——甚至很多年中，使用同一种风格或者风格组合。这在你刚起步时是一个极佳的优点，因为这会让你在拍摄过程中游刃有余，并且每一次和被摄者在没有压力的情况下创作完全独特的照片。

从另一方面来说，时装摄影师必须经常改变他们的风格。很多时装专家们可能会有拍摄倾向（例如倾向于使用颗粒胶片、明快的颜色、让相机倾斜等），但是他们必须快速适应客户的需求，不然就会失去很多潜在的收入。这种变化性使得时装市场快速变化并且每个季节都可以展现完全不同的流行趋势。当你在拍摄人像的过程中变得游刃有余时，你不应该因此自鸣得意。重要的是，挑战你自己去设计并执行一些自己安排的练习，可以多学习一些光线技巧和时尚风格。

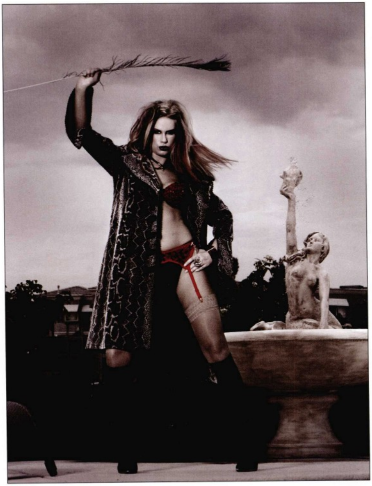
慢慢发展自己的风格，不要接受客户的委托，直到你能游刃有余地接手拍摄任务。在发展过程中，可以逐步建立一支团队，包括发型师、服装师和化妆师，他们可以让你大大增加创作出杰出作品的可能性。

制造一种情感

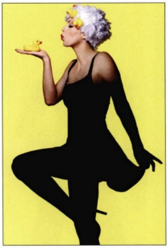
想象是一种绝妙的工具。让模特想象不同的剧情去制造一种情感。例如，假装在热带的瀑布下洗头发。另外，不要低估有趣和滑稽照片带来的视觉效果，这些可以给模特潜在的客户一个持久的印象。

使模特舒适

要记住的一件重要事情，是当你拍摄模特（特别是没经验的模特）时，要使拍摄过程对她们来说很舒适——毕竟站在相机前会让任何人感到紧张。我喜欢帮助模特建立在相机前展现最佳形象的信心。我通过集中她们的注意力,并且在拍摄中给予鼓励来做到这一点。



◀ 时装摄影总是在向前发展，摄影师必须能快速适应每一个客户的需求。



▲▶ 有趣的照片给商业客户留下持久的印象。注意电视广告使用了多少幽默元素。

我还通过讲故事去使她们清楚，在摄影棚中的相机前和在野餐时妈妈的相机前是不同的。我最喜欢的一个故事是一个体育画报的泳装摄影师为了得到60张可以用的照片，拍摄了40 000张照片——并且带着全部的化妆师、发型师、摄影助手和专业模特！从中学到了什么？不是每一张照片都必须完美。

在拍摄写真相册或魅态摄影作品时，提醒模特没有人比她们先看到照片——所以如果她们不喜欢某张照片，可以不用。当然，对专业摄影来说并不是这样，通常模特在照片发表之前看不到它们。

在整个拍摄过程中，经常给予积极的鼓励非常重要。很多模特得到正面反馈后才会摆下一个姿势。

背景的选择

寻找独特的外景可以使模特的照片脱颖而出。例如，如果她要在欧洲或者亚洲找工作，设法拍摄一些包含那些地方没有的特

▲ 运动照片通常配合室外背景最有意义。而在摄影棚里，最好选用一个白色背景。

征的照片。这可能意味着包含特有的建筑或风景或任何你可以想象的东西。

背景可以简单到是一张白纸，也可以复杂到是城市熙熙攘攘的街道。它们可以是古典的也可以是现代的，细腻的或者粗犷的，但是不管你选择什么样的背景，确保姿势和服饰要么配合背景的特点（如一个女人穿着工作装在繁忙的街道上），要么和背景的特点形成强烈对比（如一个女人在沙漠中穿着礼服）。

如果背景分散注意力，就把背景置于景深之外。

最重要的是，背景应该突出模特并且不会和模特争夺观者的注意力。如果背景看起来分散注意力，设法让模特远离它摆姿势，从而把背景置于景深之外。

服装

拍摄模特写真相册的照片时，让模特多带些衣服到摄影棚来（多多益善）。你最终选用的衣服不应是最时髦的，因为这样的衣服很快就会看起来过时从而需要拍摄更多照片。一旦模特工作稳定后，她可以增加很多时髦的玩意儿在写真相册里。对业余模特来说，设法拍摄一些基本的照片：一张基本的头像、一张魅态的头像、一张基本的全身像等等。设法通过简洁清新而不是高度程式化的方式展示模特的美。

当服装是照片的一个重要部分时，要确保它们合身（至少看起来合身）。但实际拍摄时经常出现衣服不合身的问题，这就不得不进行应急工作。如果衣服太大，你可以在模特背后夹上夹子把衣服拉紧一点，或者让模特摆出某种姿势来掩盖不合身的衣服——你需要做些事情，不然模特和衣服看起来都不会好。

服装还可能是一张照片的灵感源泉，所以不要把它们只当成一

种道具。当一件独特、动人、可爱的时装抓住了你的眼睛时，想一下你可以围绕它创作什么样的照片。想想什么背景和姿势可以突出这件特别吸引你的服装。

照明

照明设备是摄影师装备库里最通用的工具之一了。大多数时装照片是在光线可控的摄影棚环境里拍摄的，摄影师可以对照片的每一个方面进行终极的控制。当你在摄影棚里拍摄时，力求使用最能美化被摄者的方式照明，强调她的优点并且让任何问题最小化。

如果你的摄影棚照明技艺尚有待提高，可以采用外景照明方式，并设法把拍摄安排在“黄金时间”，也就是刚过黎明和将要日落的时间段。在这些时间里，光线的颜色偏暖并且给皮肤披上一层美丽的光泽。还有，由于光线靠近地平线，不会给模特的眼睛造成

▶ 除非是为了拍摄服装，否则服装不应该把观者的注意力从模特身上引开。

阴影，这种阴影在其他时间未经处理的日光下很常见。这意味着你不需要闪光补助和反光板，从而给你更多时间专注于背景和摆姿的技巧上。

市场上有很多摄影用光方面的书可以帮助你提高技艺。

制作写真相册

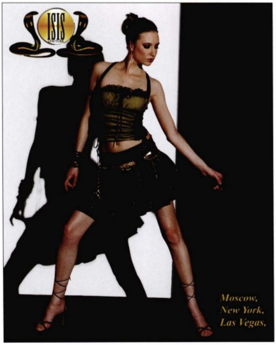
一个模特的写真相册一般有12~20张照片——足够展示多样性，但是还没有多到使潜在的客户失去兴趣。写真相册应该认真设计以展示模特最好的特征（她的腿、手、泳装形体、姣好面容等）。与其收录大量普通照片，还不如只拍几张真正美化模特的。如果你只收录模特最好的照片，会给观者留下这个模特每次拍照都可以得到好照片的印象。

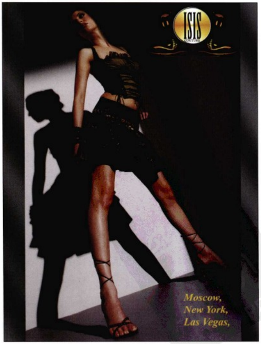
安排首尾照片 你的模特最佳的照片——或者你想要观者记住的照片——应该被放在写真相册的开头。如果一张照片看起来不足以占据首要位置，那么就用模特最好的头像。在写真相册的结尾，使用次好的照片，或者和你选的开头照片相似的照片。

安排内部照片 把所有照片拿出来摊开做比较，是安排内部照片的最佳方式。然后开始给照片分组并且把它们按照某种形式编排，自然地从一张照片过渡到另一张。

分组 当你把类似的照片分在一起时，观者的眼睛会分析不同——例如，不同的面部表情。记住同一次拍摄的照片放在一起，效果不

▼ 当观者看到两个相似的照片时，他们会来回地看，找出它们之间的不同。





一定好。照片可以用其他特征联系起来，例如类似的主题、背景或者颜色。

填充 如果你把同一次拍摄的照片分散编排，看起来会像是模特在“填充”她的写真相册。观者会觉得乱，想着他前面看过了这张照片。唯一适合把类似照片分开的方式是在首页用一张，尾页用一张。在这种情况下，观者会意识到，他们到了模特写真相册的结尾。这还提醒他们开头的照片是什么样的，并且促使他们回顾刚看过的照片。

空白页 如果你把两幅不相关的照片挨着放在一起，它们可能会相互冲突，使观者意识不到这是两幅独立的照片而只产生一种不平衡的感觉。如果你的两幅照片不能很好地联系到一起，留一个空白页。空白页会强迫观者审视每一幅独立的照片。

变化

一个模特应该在她的写真相册里展示多个摄影师的作品；每一个摄影师都有他自己的风格，这可以增加照片的多样性。还有，模特的写真相册永远是未完成的。她应该随着风格和季节的变化不断增减照片。如果事业成功了，她某一天会把写真相册里全部的照片替换为客户付钱购买的照片。

▲▶ 为了真正的成功，模特需要在她的写真相册里展示大范围的变化。这意味着她们要和很多摄影师共事。

结语

时装模特的职业生涯严重依赖和她共事的摄影师。很多超级模特甚至把她们事业成功的关键归功于和特定摄影师之间的关系。

很多技能可以帮你在这个领域建立声望，但是了解如何给模特摆姿势以展示出她最佳的一面是其中的关键。即使有最佳的照明、最华丽的服饰和最完美无缺的化妆和发型，姿势看起来笨拙或者不讨人喜欢的照片绝对不会成功。

在本书里，我们看到了多种摆姿势的策略，把身体每一个部位摆到最佳位置的技巧，以及如何把多种元素的姿势组合到一幅适合模特潜在市场的照片中。下一步是去实践这些技巧。如果你有一个适宜拍照的朋友，安排一个测试拍摄，使你可以练习摆姿势的技巧。如果你已经是一个人像摄影师了，考虑在人像拍摄中增加一点“时装摄影”的姿势元素——如果成功了，你的客户无疑会喜欢这个结果。

考虑在你的人像拍摄中增加一点“时装摄影”的姿势元素。

最后，我鼓励你勇于尝试模特摄影并把它当做每天的一个学习体验——同时祝贺你选择了一个可以无限展示创造性并且获得乐趣的工作。

更多内容……

要了解更多关于比利·皮格勒姆的信息或者想看更多他的照片，请访问www.billypegram.com。

Master Photographer's Practical Skill

BILLY PEGRAM

比利·皮格勒姆 是专业模特摄影师，他曾为很多国际著名商业公司和组织提供了100余幅顶级作品，在业界广受赞誉。他还是《魅态人像摆姿技巧》、《专业模特摄影指南》等多本畅销书的作者。

本书要点：

- 好姿势的重要性，帮拍摄对象看上去最好、让客户满意、面临的挑战与技术、风格的变化
- 摆姿基本原理，预视、仿效他人的成功、运用自己的想象力、传达自己的理念、创造流动、注视、直线、曲线、构图和剪裁、透视、色调和色彩、姿势
- 身体的摆姿，三个基本规则、CSI方案、脚和踝、胯部和臀部、手和腕、手臂和肩膀
- 头和脸的摆姿，脸的视图、头部的倾斜、眼睛、嘴唇、表情
- 不同类型的摆姿，决定最佳市场，商业、时装、魅态、内衣、大号、编辑、体育、产品、泳装摄影
- 实用范例，形体照、对称性、自然曲线、展示个性、可爱和有趣
- 建议和提示，建立工作记录、品质、从普通人像开始、制造情绪、舒适度、背景、服装、照明、变化

建议上架：艺术柜摄影类 生活柜摄影类

ISBN 978-7-5356-3014-8
9 787535 630148 >
定价：48.00元